



JARDINER AU NATUREL
Les grands principes
de la permaculture p.24

MA SEMAINE AU JARDIN
du 21 au 27 octobre 2016

FAIT MAISON
Apprendre à
faire sa bière p.40

JARDINAGE ÉCO-RESPONSABLE

Protéger les animaux utiles du jardin

- Abris à insectes
- Nichoirs et mangeoires
pour les oiseaux
- Trucs et astuces
pour préserver
les hérissons,
les écureuils...

FICHES p.15

La culture du kiwi et du kiwaï



**CONSEILS
DE PRO**



**planter
des choux,**
épandre du
fumier et faire
une potée
pour l'hiver...
p. 17 à 23

N° 2443 Prix Fr.: 2,40 € Belg.: 2,70 €

L 11850 - 2443 S - F: 2,40 €



C'est déjà Noël chez Rustica

Le Fabuleux Voyage des Orchidées



9782815308472 - 35 €

Hildegarde de Bingen :
Le livre des secrets de la naturopathe

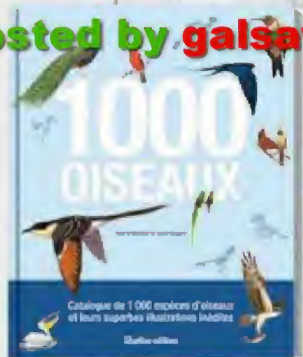


9782815308700 - 35 €

EBOOKS.Z.COM

1000 Oiseaux

Posted by galsavosik



9782815308854 - 35 €

Ma Boîte Chat

CONTIENT :

- 20 Marques-pages
- 1 Carnet de Notes
- 1 livre de 64 pages pour décrypter le langage du chat



9782815308489 - 15,50€

Le Livre des Simples



9782815308762 - 35 €

Chat Noir



9782815309219 - 29,95 €

Grimoire des Plantes de Sorcière



9782815309226 - 35 €

Rustica éditions

Retrouvez tous nos livres sur la librairie en ligne de notre site
www.rustica.fr



SOMMAIRE



E. BRECKLE/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL (75)



FLORA PRESS/ÉDITION PHÉNIX/BLUESPHOTO



PRESSE CITRON-BARRET/SUICRE SALE

MON JARDIN PASSION

Jardin d'ici
Quinze cents plants,
c'est Marigny p. 10
Dans l'Orne, l'automne couvre
le jardin de Marigny d'une
profusion de fleurs... quelle fête!

Fiches

Posted by **galsavosik**

La gazette du bio

Soyez permaculture p. 24

Pause nature

Le fusain d'Europe p. 26

DOSSIER FAUNE

Protéger les animaux
utiles du jardin p. 27

Voici le moment de venir
en aide aux auxiliaires de vos
massifs et plates-bandes en
leur construisant des abris.

Recoins pour insectes p. 28

Oasis pour piafs p. 30

Petits mammifères
à préserver p. 32

MIEUX VIVRE AU NATUREL

De la terre à la table
L'omelette p. 34

Manger sain
Chou rouge, des lanières
qui fouettent le sang p. 38

Une certaine idée de la qualité
Brasseries artisanales et
bières maison p. 40

Rustica vous donne la parole
Frêne centenaire, cerisier
enchanté, purin spécial p. 44



MA SEMAINE AU JARDIN p. 17

Je révise les règles
de composition
des bouquets floraux.



POTAGER # Je nettoie la serre et les tunnels # Je récolte les
physalis avant les gelées # Je plante des choux pour le printemps.
BALCON & TERRASSE # Je rentre les piments # Je réalise
une potée vert et blanc. **FLEURS** # Je fais un dernier bouquet

Et chaque semaine JE JARDINE AVEC LA LUNE

ET AUSSI : Actus p. 4-6 # Courrier p. 8 # Carnet d'adresses p. 46 # Jeux p. 48 # BD p. 51



VIRGINIE QUÉANT / RUSTICA

Un été bien difficile

Les plantes ont souffert cette année. Les effets des pluies du printemps ont été multipliés par la sécheresse estivale.

Il aura fallu attendre mi-septembre pour avoir enfin quelques gouttes de pluie ! Et si 50 départements ont connu des restrictions d'eau cet été, les nappes phréatiques, elles, sont restées bien remplies, excepté dans le Sud-Est. Il est vrai que le printemps a été, à l'inverse, vraiment très arrosé. Et c'est justement cette

situation qui a causé le plus de soucis aux jardiniers. En raison des pluies persistantes de mai et juin, les végétaux n'ont pas eu besoin de développer leur système racinaire. Quand la sécheresse est arrivée en juillet, il était trop tard : certaines plantes ont rapidement grillé... Un hiver rigoureux serait maintenant le bienvenu !



Noble rose

Arnaud Delbard a baptisé, fin septembre, 'Château de Cheverny' un rosier arbustif qui se couvre de fleurs d'un jaune lumineux. Elles dégagent un parfum de fruits d'été sur fond d'épices vanillées. À tester !
www.georgesdelbard.com

ROSE DELBARD/SP - CHENILLE : É. BRENCHE/ RUSTICA



HORS DE CONTRÔLE

Une tempête de neige en fin d'été ? Nombre de lecteurs ont été surpris par les nuées de papillons blancs. Il s'agissait de pyrales du buis en vol nuptial. En 8 ans, l'insecte s'est partout répandu, notamment dans les forêts d'altitude. Mésanges et geais ont compris qu'ils avaient là un bon repas à faire !

ET AUSSI...

Gradignan (33)

C'est une première, mais il ne faut pas être devin pour prévoir que la fête des plantes de Tausia deviendra un des grands rendez-vous des amateurs de jardin. Elle se tient du **21 au 23 octobre** sur le thème : "À la Sainte-Catherine, tout bois prend racine". De 10 h à 18 h (vendredi, dès 14 h), 7 €. Site : www.tausia.fr

Avantage lecteur : pour une place achetée, une place est offerte sur présentation du magazine.

Poulaines (36)

Le domaine organise sa 1^{re} fête des plantes les **22 et 23 octobre**. L'occasion de voir l'arboretum avec ses couleurs d'automne. De 10 h à 18 h. Prix : 7 €. Rens. au tél. : 06 73 01 15 23.

Lémeré (37)

Le château du Rivau met à l'honneur les chrysanthèmes les **22 et 23 octobre** : ateliers, dégustations, conférences... De 10 h à 18 h. Prix 10,50 €. Rens. au tél. : 02 47 95 77 47.

Chaumont/Loire (41)

Fleurs, Cucurbitacées, fruits de saison... Le domaine se pare de mille feux : c'est "Splendeur d'automne", du **20 octobre au 2 novembre**. À voir ou à revoir ! De 10 h à 17 h. Prix : 14 €. Rens. au tél. : 02 54 20 99 22.

Craponne/Arzon (43)

L'association Trifôla fête la pomme de terre, surtout celle du plateau de Craponne, les **22 et 23 octobre**. Produits du terroir, expos, dégustations... Tél. : 04 71 03 23 14.

Héricourt-en-Caux (76)

Les 10^{es} Journées d'automne mettent en avant les circuits courts. Aux pépinières Lecuyer. Les **22 et 23 octobre**, de 10 h à 19 h. Ateliers, marché, visites... Gratuit. Tél. : 02 35 96 52 21.

Conformément à la loi n°78-17 du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations vous concernant qui peut s'exercer à tout moment auprès de Tom Press ZA de la Condamine 81540 Sorèze (France). SAS Tom Press au capital de 500 000 euros. RCS Caisses 438153272. CNIL : 11122226. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés par courrier. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre.

La végétalisation
progressive de 25 ha/an.



La baie s'ensable

C'est l'une des plus belles baies du monde mais elle disparaît peu à peu. Les prés salés gagnent du terrain. L'ensablement de la baie de Somme s'accélère. Les pouvoirs publics pensent former des bassins de rétention d'eau pour créer un courant qui emporterait le sable. Autre piste explorée : extraire le sable et noyer 30 ha de prés.

UN NOM POUR LES OURSONS

Airelle ou Bouba ? Les résultats ne sont pas encore publiés. L'association Pays de l'ours-Adet a lancé un concours sur internet pour donner un nom aux quatre des treize oursons nés en 2014 et 2015 dans les Pyrénées.
<http://paysdelours.com>



Année amère

2014 avait été une bien mauvaise année : les apiculteurs n'avaient récolté que 10 000 tonnes de miel. Avec 9 000 tonnes, 2016 s'annonce catastrophique. Colza, thym et acacia n'ont rien donné. Les miels de châtaignier et de sapin n'ont guère été plus abondants. Seule la récolte de miel de bruyère a été bonne.



Le sel du Béarn

Salies-de-Béarn (64) exploite un produit unique : du sel issu d'une source très chargée en chlorure de sodium. Celui-là bénéficie depuis peu d'une Indication géographique protégée après 5 ans de procédure.

ET AUSSI...

En Ardèche (07)

Saint-Laurent-les-Bains, Privas, Antraigues... Jusqu'à la mi-novembre, 12 villages des monts d'Ardèche fêtent la châtaigne. Au programme : spectacles, randonnées et concours culinaires.
Site : www.castagnades.fr

Nogent/Vernisson (45)

"Entre saveurs, couleurs et... champignons" vous entraîne, les 29 et 30 octobre, à la découverte du monde mycologique : conférences, dégustations, visites. Prix : 3 €. Samedi dès 15 h, dimanche, dès 14 h. Tél. : 02 38 97 62 21.

Clermont-Ferrand (63)

Près de 5 000 apiculteurs se retrouvent au Polydôme, du 27 au 30 octobre, pour le Congrès national de l'apiculture. Le public est invité à découvrir le monde des abeilles, marché des miels et des produits de la ruche, expos, etc. De 10 h à 17 h. Gratuit. Site : www.congres-national-apiculture.com

Lyon (69)

Équita réunit le monde du cheval du 26 au 30 octobre, de 9 h à 20 h 30. Concours de saut, initiation, spectacle... Prix : 20 €. Site : www.equitayon.com

Ménigoute (79)

Le Festival international du film ornithologique, du 27 octobre au 1^{er} novembre, compte 40 projections, des ateliers, des conférences... Prix : 9 €/séance. Tél. : 05 49 69 90 09.

Villejuif (94)

Le salon #Bon est le premier salon de gastronomie à s'adresser aux enfants les 22 et 23 octobre. Les adultes sont admis, l'affiche le proclame : "Ramène tes parents !" Espace congrès des Esselières. De 10 h à 18 h. Prix : 3 € (gratuit pour les enfants). www.bon-salon.fr

Mon équilibre :
**mon infusion Marmottes
et l'amour des belles plantes !**

goodluz / Shutterstock.com



EBOOKDZ.COM

Posted by galsavosik



Découvrez notre gamme
d'infusions et thés sur
www.les2marmottes.fr

Rustica VOUS RÉPOND

Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !



F. MARRE - RUSTICA

Alain Delavie



F. MARRE - RUSTICA

Karin Maucotel



F. MARRE - RUSTICA

Hubert Fontaine



C. HOCHET - RUSTICA

Martine Gérardin

“Quelles plantes grimpantes fleuries (caduques ou non) associer au lierre pour faire une haie mince dans une zone ensoleillée?” Maximilien D. (courriel)

Le lierre certes habille bien une mince clôture, un grillage par exemple, mais il a tendance à étouffer les autres plantes. Les pois de senteur vivace peuvent grimper sur lui. Plantez dès maintenant le lierre ; optez pour des variétés aux feuillages unis et panachés aux formes variés. Attendez mars ou avril pour installer vos plants de pois de senteur tous les 40 cm. Ameublissez le sol sur 20 cm. Lors de la floraison, coupez régulièrement les fleurs pour faire des bouquets, ils donneront plus. Maintenez humide le sol. Paillez la première année. **KM**

La photo des lecteurs



“Même s’il est rustique et peu exigeant quant à la qualité du sol, le lyciet a besoin d’un emplacement très ensoleillé”

“Il y a 4 ans, j’ai planté des lyciets (goji) en pleine terre et je n’ai toujours pas obtenu de baies. Quand puis-je espérer les voir ?” Michel C. (courriel)

Si vos plants étaient petits, il est normal que vous n’ayez pas encore récolté de fruits. En effet, il faut au moins 3 ans à un plant déjà développé pour commencer à produire. Cet arbuste a besoin de temps pour s’installer. Néanmoins, assurez-vous qu’il bénéficie de soleil. Par ailleurs, il redoute les terres à tendance acide. Mais le

calcaire ne lui fait pas peur pourvu que le sol soit enrichi de terreau et de compost et qu’il ait de la place. Si ces conditions ne sont pas réunies, ne tardez pas à le transplanter ailleurs. Ameublissez la terre et enrichissez-la d’engrais de fond et de terreau avant de l’installer, collet à ras du sol. Arrosez copieusement. **MG**

“Puis-je verser les tailles de lauriers-fleurs dans le compost, ou y a-t-il un risque d’altérer le processus de décomposition ?” Bernadette B., Seyne-sur-Mer (83)

Tout est une affaire de proportion dans la composition de votre tas de compost. Ne mettez pas uniquement les tailles de lauriers-roses car, comme tous les arbustes à feuillage persistant, les feuilles coriaces se décomposent très lentement. Pour accélérer la fermentation et réaliser un bon substrat fertilisant, mélangez à proportion égale les éléments mous ou verts (riches en azote) avec les déchets durs ou bruns (à forte teneur en carbone). Les matières vertes sont composées principalement de tontes de gazon, reliefs de cuisine, jeunes orties broyées, consoude. Les matières brunes sont, en effet, issues de tailles de lauriers, mais aussi de feuilles mortes, brindilles, branches broyées, sciure, paille... Quels que soient les déchets, faites-en des petits morceaux pour réduire le volume du compost, accélérer sa décomposition et faciliter son utilisation lorsque vous l’apporterez dans le sol **HF**

“— Comme tu es petit !, semble me dire ce tournesol de 5,80 m”, nous écrit Bernard B., fidèle abonné de Moulins (08).



Courgette
'Verte des
Maraîchers'.

CI-CONTRE : E. BRENNER/RUSTICA/ PARC DE WESSERLING (69) - LOUPE : PHOTO LECTEUR

“Je viens d’installer un oranger dans mon jardin. Comment dois-je l’entretenir et pourra-t-il donner des fruits ?” Chantal Q., Saint-Étienne (42)

Hormis dans les régions les plus clémentes de la France, en Corse et sur la Côte d’Azur, du côté de Menton (06), les orangers ne peuvent pas rester en pleine terre toute l’année sans une bonne protection contre le gel. Le climat du département de la Loire est souvent très rigoureux pendant l’hiver, beaucoup trop en tout cas pour cette espèce d’agrumes assez frileuse. Car une température inférieure à -2°C provoque des dégâts sur les feuilles, fleurs et fruits. Une gelée plus forte (dès -9°C) entraîne la mort de l’arbre. Avant l’apparition des premières gelées blanches, protégez votre oranger, soit en disposant un tunnel en plastique au-dessus ou en montant une petite serre autour. Mais veillez au maintien d’une température positive pendant les périodes de gel en installant un chauffage d’appoint. Vous pouvez aussi le rempoter et l’hiverner dans une véranda. La culture en pot semble donc la plus appropriée à votre région. **AD**

◀ **“Du jamais-vu depuis plus de 50 ans que je jardine : mes pieds de courgettes se creusent au niveau de la tige et éclatent ! Quel traitement dois-je appliquer ?”** Jean-Pierre G. (courriel)

Courges et courgettes sont en effet extrêmement sensibles aux aléas climatiques (périodes très pluvieuses, températures basses pendant la nuit...). Le début de l’été 2016 a perturbé de nombreuses plantes au jardin. Car les orages accompagnés de grêle et de fortes pluies provoquent des lésions sur l’ensemble de la plante. Les jeunes fruits coulent, pourrissent à leurs extrémités et ne peuvent grossir à cause d’une moisissure (causée par un champignon). Les tiges sont blessées par les impacts de grêles et, exposées aux intempéries, se fissurent sur toute leur longueur. Seul un temps plus clément estompe les lésions et de nouvelles tiges repartent sans qu’il soit besoin de leur apporter le moindre traitement. **HF**

SOS

“Quelle est donc cette plante que j’ai découverte avec étonnement dans mon massif et dont je vous envoie une photo ?” Jacques D., Sainte-Croix-de-Mareuil (24)

Votre belle inconnue est une sauge sclarée (*Salvia sclarea*) aussi dénommée “toute-bonne”. L’espèce type possède des bractées rose-mauve, ou blanches, comme celle de la variété de votre jardin. Il s’agit d’une bisannuelle très rustique qui se ressème vite quand les conditions de culture lui conviennent, c’est-à-dire : beaucoup de soleil et un sol bien drainé. Les feuilles fraîches ou séchées sont comestibles. En outre, cette sauge possède de nombreuses propriétés médicinales. **AD**



ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à : courrier@rustica-info.fr

2. Ou adressez votre courriel à : Rustica rédaction, 15-27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement, tél. : 03 44 62 52 28.



Innombrables

En octobre, les asters jouent les vedettes. Ainsi, *Aster ericoides* 'Golden Spray' disperse son impressionnante générosité avec ses hampes chargées d'étoiles blanches à cœur jaune. Ce buisson, de 70 cm de hauteur, éclaire les couleurs automnales alentour. Ne le laissez pas se ressemer : rabattez-le avant l'hiver.

Jardin d'ici



Pascale Alexandre.

Quinze cents plants **C'EST MARIGNY**

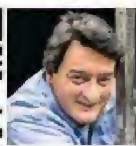
Quelle folie champêtre en automne que ce jardin de Marigny, dans l'Orne, où une profusion de fleurs compose d'harmonieux tableaux !  TEXTE : PHILIPPE FERRET — PHOTOS : BRIGITTE PERDEREAU

Lorsque Pascale Alexandre est venue s'installer à Moulins-sur-Orne, non loin d'Argentan, le corps de ferme typique n'était entouré que de friches et de pâturages. Depuis, l'environnement a bien changé ! Une profusion de fleurs anime désormais les massifs. Au fil des ans, le jardin fut structuré autour des bâtiments en bordure de terrasses pavées puis d'espaces gravillonnés. Enfin, portée par son imagination créatrice, Pascale concrétisa ses rêves en faisant courir un ruisseau et chuter des cascades, en élevant des folies et gloriottes dans les emplacements stratégiques du domaine (les recoins et points de vue). Ses réalisations végétales s'étendent dorénavant sur 9 000 m².

L'automne est aussi la période idéale pour apprécier les quelque 250 variétés de rosiers qui ornent massifs, claustras et pergolas. Pascale partage cette passion des roses avec sa mère, qui est encore très active dans le jardin.

Barrages de fleurs

Lorsqu'on visite cet espace, ce qui surprend avant tout, c'est la densité des plantations qui, soutenues par des paillis organiques, en interdisent l'accès à toutes les mauvaises herbes. En dépit de ce couvert, l'installation d'un arrosage automatique s'est avérée indispensable après la sécheresse de l'an passé. La vie animale, surtout ailée, est omniprésente, attirée par l'eau qui irrigue le jardin en une succession de mares, de petites retenues d'eau et de cascades. Autour de ces coins de fraîcheur, la végétation est luxuriante et demande une surveillance poussée afin de limiter l'exubérance des plantes de berges.



Faites la visite du jardin de Marigny en compagnie de Pierre Nessmann sur : www.rustica.fr/video11928

Bleu électrique

Ce massif accueille une foule d'asters comme *A. dumosus* bleu intense, le grand 'Andenken an Alma Pötschke', rose, et l'ericoides 'Golden Spray' au blanc hautain. Népétas bleus en bordure, verveines de Buenos-Aires pourpres et orpins 'Herbtsfreude' rose foncé apportent couleur et légèreté.



Accueil champêtre

Un massif opulent accueille les visiteurs en automne avec le bleu vif et satiné de l'aster 'Arcturus' (*A. laevis*), l'ail blanc de Chine (*Allium tuberosum*), tardif et aussi décoratif que condimentaire, ainsi que la verveine de Buenos Aires. Le long de la clôture, l'infatigable impatiens de Balfour (*I. balfourii*), typique des jardins de ferme, se ressème en abondance et fleurit rose de juin jusqu'aux gelées.



Têtes ébouriffées

Ces plantes tubéreuses contribuent à prolonger l'attrait du jardin jusqu'aux frimas. Ceux à grosses fleurs assurent un effet spectaculaire à l'image du dahlia géant 'Emory Paul', haut de 1,50 m.



Coin échevelé

Le pourpre de l'arbre-à-perruques et le rouge ambré des feuilles du darméra répandent aux asters, aux hampes fanées de la filipendule et aux inflorescences des panics érigés.

"Si la vie n'est qu'un passage,
sur ce passage, au moins, semons
des fleurs." LES ESSAIS, MONTAIGNE



Soleils d'automne

Dominant les massifs, les fleurs étoilées de l'hélianthe 'Lemon Queen' se hissent à 2 m sans tuteurage. Leurs touffes ne sont pas envahissantes comme celles de certains soleils vivaces.



Graminées filiformes

Les **panics** (*Panicum variegatum*) érigent leurs inflorescences gracieuses. Certaines variétés présentent un feuillage bleuté, d'autres se colorent de rouge brun ou pourpre en automne.

UNE ANNÉE DE CULTURE

PELOUSE

● **PRINTEMPS** : scarification des allées engazonnées surtout aux endroits très fréquentés. Terreautage et épandage d'engrais organique. Désherbage manuel à la gouge. ● **ÉTÉ** : tontes périodiques deux fois par semaine, arrosages. ● **AUTOMNE** : tontes et ramassages des feuilles fanées. Apport d'engrais organique. ● **HIVER** : repos.

Notre conseil : en automne, ajoutez aux tontes vos feuilles mortes broyées pour obtenir rapidement un excellent compost maison.

DAHLIAS

● **PRINTEMPS** : plantation profonde dans les massifs après apport de compost. ● **ÉTÉ** : tuteurage des plus hautes variétés. Suppression des fleurs fanées et arrosages. ● **AUTOMNE** : coupe des fleurs fanées; arrachage, après les premières gelées, puis étiquetage. Séchage avant l'hivernage dans un local hors gel. ● **HIVER** : surveillance de l'état des tubercules stockés et division. **Notre conseil** : en fin d'hiver, la division annuelle des vieilles souches déterrées permet de maintenir les touffes vigoureuses et florifères.

GRAMINÉES

● **PRINTEMPS** : nettoyage des persistantes. Plantation. Division des touffes. ● **ÉTÉ** : désherbage. ● **AUTOMNE** : division des touffes ● **HIVER** : Rabattage des espèces caduques. Plantation. Éclaircissage des touffes de bambous en ôtant les cannes les plus âgées.

Notre conseil : la plupart des espèces et variétés, après leur plantation printanière, profitent du climat humide hivernal de ce type de région. Les bambous sont également plantés au printemps, de préférence.

AUTRES PLANTES VIVACES

● **PRINTEMPS** : plantation dense, de préférence d'espèces à floraison estivale et automnale. Division des souches. ● **ÉTÉ** : tuteurage, arrosage, suppression des fleurs fanées. ● **AUTOMNE** : plantation, notamment des espèces à floraison printanière, des pavots d'Orient et des pivoines. Suppression des fleurs fanées. ● **HIVER** : rabattage des touffes caduques. Division.

Notre conseil : un paillis organique étalé entre les touffes interdit la zone aux mauvaises herbes et maintient le sol frais en été.

ROSIERS, ARBRES ET ARBUSTES

● **PRINTEMPS** : plantation des mottes et containers. Taille des arbustes à floraison estivale et automnale. ● **ÉTÉ** : taille des rosiers non remontants et des arbustes à floraison printanière. Désherbage. ● **AUTOMNE** : nettoyage des troncs décoratifs. Plantation. Apport de compost. ● **HIVER** : plantation des sujets à racines nues et mottes. Taille des rosiers remontants.

Notre conseil : il faut compter dans un jardin comparable à celui de Marigny jusqu'à 10 jours pour tailler tous les arbustes en hiver.



Créative et énergique

Pascale a le don de transmettre sa passion à son entourage. Ainsi, elle mobilise les bonnes volontés et réalise les projets les plus fous.

Dans ce jardin ouvert au public, personne ne ménage sa peine. Ainsi Alain, le mari, a creusé puis aménagé les plans d'eau, nivelé et apprêté le terrain ; l'ami Dédé est le bricoleur mis à contribution pour ériger les infrastructures et constructions, confectionner des tuteurs astucieux, réglables et personnalisés.

Quant à Colette, la grand-mère alerte, elle se prête volontiers au nettoyage des fleurs fanées et à la suppression des feuilles malades. Ainsi, le recours aux produits chimiques est rendu inutile.

L'attrait des plantations s'échelonne du premier printemps jusqu'aux gelées grâce à de multiples collections d'arbustes, de rosiers et d'arbres servis de plantations de vivaces bien choisies qui se succèdent en harmonies délicates.

L'énergie ambiante et la passion communicative attirent le plus grand nombre avec l'organisation, à but non lucratif, de concerts au jardin.

Les bons gestes DIVISION D'UNE STIPE CHEVEUX-D'ANGE (STIPA TENUIFOLIA)



Déterrage

Arrachez la touffe et secouez la terre en fin d'hiver. Supprimez par peignage les feuilles sèches du pourtour. Réduisez de moitié le feuillage avec des ciseaux.



Fragmentation

En travaillant la souche entre les mains ou en vous munissant d'un canif bien aiguisé, divisez la touffe. Supprimez les parties mortes.



Répartition

Rempotez chaque fragment dans un pot à placer en pouponnière ou bien repiquez-les directement en pleine terre. Tassez modérément et arrosez.

PHOTOS PAS-JULIAS F. BOUTOURY/PISTICA



Kiwi
'Monty'



Kiwi
'Issai'



Kiwi
'Maki Amdue'



Kiwi
'Sorelli'

Kiwaï 'Issai'



LIANE FRUITIÈRE

Actinidiacées

Actinidia arguta

Hauteur : 2 m.

Étalement : 3 m.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, vert foncé luisant.

Floraison : blanche, parfumée en juin.

Plantation : de décembre à mars.

Récolte : septembre.

Sol : drainant

Rusticité : - 20 °C.

Arrosage : moyen.

Rustique, autofertile et de vigueur moyenne, c'est le kiwaï des petits jardins.

DESCRIPTION Portant des fleurs mâles et femelles, cette variété autofertile est moins productive que les autres et de moindre développement. La récolte commence après 2 ou 3 ans en septembre. Les petits fruits lisses, de 7 à 11 g, ont une chair verte, assez sucrée. Il est inutile de les éplucher.

PLANTATION Ouvrez un trou 3 fois plus vaste que la motte et enterrez-la au ras du sol. Tassez un peu, arrosez.

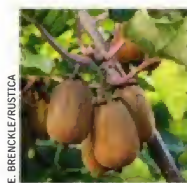
ENTRETIEN Paillez le sol pour en interdire l'accès aux plantes adventices. Arrosez en été par temps sec. Les premières années, palissez les tiges. En hiver, raccourcissez-les à 40/60 cm.

MULTIPLICATION Par bouturage ou marcottage.

Secret de jardinier

Raccourcissez les branches fructifères après chaque récolte ou taillez court tous les 2 ou 3 ans.

Kiwi 'Monty'



LIANE FRUITIÈRE

Actinidiacées

Actinidia chinensis

Hauteur : 2 m.

Étalement : de 3 à 6 m.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, large et velu.

Floraison : blanche, parfumée en mai.

Plantation : de décembre à mars.

Récolte : octobre.

Sol : drainant, peu calcaire, fertile.

Rusticité : - 15 °C

Arrosage : moyen.

Très productive, cette variété donne un très grand nombre de fruits de taille moyenne.

DESCRIPTION. Cette liane s'enroulant seule, porte jusqu'à 60 kg et plus sur une plante adulte de fruits de 40 à 50 g. Récoltez-les avant les premières gelées et conservez-les à l'abri (10 °C). Dégustez-les bien mûrs, ils sont alors sucrés, sans acidité et s'épluchent comme des pêches.

PLANTATION Dans un terrain ameubli en profondeur, au pied d'un robuste support, à l'abri des vents froids.

ENTRETIEN Éliminez les plantes adventices. Binez le sol au printemps et paillez contre la sécheresse en été. Palissez les tiges qui s'allongent très vite. Taillez après la chute des feuilles.

MULTIPLICATION En fin d'été, par bouturage ou marcottage de tige.

Secret de jardinier

Pour les faire fructifier, plantez de 1 à 5 pieds femelles pour 1 mâle, ils fleuriront en même temps.

Kiwi 'Sorelli'



LIANE FRUITIÈRE

Actinidiacées

Actinidia chinensis

Hauteur : 2 m.

Étalement : de 3 à 6 m.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, large et velu.

Floraison : blanche, parfumée en mai.

Plantation : de décembre à mars.

Récolte : octobre.

Sol : drainant, fertile.

Rusticité : - 15/20 °C.

Arrosage : moyen.

Cette variété récente à chair jaune se distingue par une saveur bien plus sucrée.

DESCRIPTION Plus rapprochés sur les branches, les fruits atteignent de 120 à 130 g et offrent une saveur beaucoup moins acidulée que celle des kiwis habituels. Peu duveteux, ils demandent un épluchage et se récoltent d'octobre aux gelées.

PLANTATION Associez 1 pied mâle ('Belen') avec 1 à 5 femelles. Espacez-les de 3 m et palissez-les en situation abritée. Ameublissez le sol en profondeur avant de planter, paillez de feuilles mortes, rameaux broyés...

ENTRETIEN Arrosez par temps sec. Taillez en vert en été et plus court après la chute des feuilles.

MULTIPLICATION Le marcottage est plus facile que le bouturage.

Secret de jardinier

Le gel tardif est l'ennemi juré des fleurs : installez votre plantation à l'ouest d'un mur ou d'une haie.

Kiwaï 'Maki Amdue'



LIANE FRUITIÈRE

Actinidiacées

Actinidia arguta

Hauteur : 2 m.

Étalement : 3 ou 4 m.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, vert foncé luisant.

Floraison : blanche, parfumée en juin.

Plantation : de décembre à mars.

Récolte : septembre.

Sol : drainant

Rusticité : - 20/25 °C.

Arrosage : moyen.

Très rustique, ce minikiwi de 2 ou 3 cm de longueur se déguste sans épluchage

DESCRIPTION Doux et sucrés, les petits fruits sont mûrs en septembre et octobre quand ils se détachent facilement. La chair rouge comparable à celle de 'Ken's Red' fait merveille dans les salades de fruits. Le kiwaï n'est pas destiné comme le kiwi à la conservation hivernale.

PLANTATION Une tonnelle à ombrager est idéale pour accueillir au moins 2 plants, femelle et mâle.

ENTRETIEN Éliminez les plantes adventices. Arrosez et paillez autour du pied. Laissez pousser et palissez jusqu'à couvrir le support. Taillez plus court après la première récolte.

MULTIPLICATION Par marcottage ou bouturage en fin d'été.

Secret de jardinier

Plus tardives que celles des kiwis, les fleurs échappent mieux aux gelées et résistent mieux au vent.

19 Épandre du fumier sur les planches vides



F. MARRE/RUSTICA/LES BRÛLÉS (2)

20 Composer une potée pour l'automne



C. HOCHET/RUSTICA

21 Faire un bouquet de fleurs avant les gelées



C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN BOTANIQUE YVES ROCHER

MA SEMAINE

ERBOOK24.COM

POTAGER Nettoyer la serre et les tunnels ; récolter les physalis avant les gelées ; planter des choux pour le printemps. **BALCON & TERRASSE** Rentrer les piments ; réaliser une potée vert et blanc. **FLEURS** Cueillir les dernières fleurs avant les gelées et faire un bouquet.



JARDINER AVEC LA LUNE, retrouver le calendrier p. 23



CI-CONTRE GONCHAROV, ARTEM/SHUTTERSTOCK - COURGES F. MARRE/RUSTICA/BOURDAISIÈRE

22 Pépinière Piermant, à Olivet (45)

C'est le moment de récolter les derniers potimarrons et toutes les autres courges de garde qui ne doivent pas subir de gelée.



Les informations données dans cette Semaine au jardin concernent principalement la zone climatique semi-océanique.

Retrouvez sur France Info l'émission "Jardin" présentée par Claude Bureaux
Samedi et dimanche 5 h 05 - 7 h 27 - 11 h 57



Avis d'expert

L'ÉCOSSAGE, ÇA ROULE TOUT SEUL



Xavier Mathias vous conseille...

- Inutile de revenir sur les atouts des haricots secs. Leur seul défaut était l'écoassage fastidieux... Avant qu'un collègue maraîcher me confie cette astuce.
- Arrachez les haricots, liez-les en botte et laissez-les sécher deux semaines avant de les emmailloter dans deux épaisseurs de draps posés sur la pelouse. Roulez dessus plusieurs fois avec le tracteur ! Les gousses éclatent sans abîmer les grains très durs. Après, il suffit juste de les nettoyer.

Conseil de pro

LES PHYSALIS À CŒUR OUVERT

Cueillez les physalis **quand leur enveloppe se dessèche** et s'ouvre légèrement, laissant voir une petite baie orangée. Ils se conserveront plusieurs semaines au frais et au sec.



V. QUÉANT-KLECKA/ARSTICA



Grand ménage sur les pieds de tomates malades.

C. HOCHET/ARSTICA

OUST ! DU BALAI SOUS LES HOUSSES

Sous serre et sous tunnel, évacuer rapidement les anciennes cultures s'impose. Plus encore que dans des conditions de plein champ.

Sans comparaison avec ces immenses structures chauffées et éclairées où les plantes croissent dans des substrats hydroponiques, une serre reste un milieu artificiel. Les ravageurs et les maladies courants, aux conséquences limitées en plein champ, peuvent prendre des allures de catastrophe. Ne laissez pas les foyers de nuisibles s'installer.

Toutes les cultures en fin de cycle doivent être bientôt évacuées vers le tas de compost. Sa montée en température, d'une part, et la transformation de la matière, d'autre part, ne permettront plus à ces pathogènes d'évoluer.

Pour limiter les phénomènes de propagation, montrez-vous rigoureux sur les rotations. Mais rassurez-vous, bien qu'elles portent le même nom générique, de nombreuses maladies ont des causes souvent différentes. Ne craignez pas que le mildiou de l'épinard, *Peronospora farisonosa*, se transmette à votre culture de pommes de terre primeurs, le mildiou de ces dernières étant provoqué par *Peronospora infestans*.

Griffez ensuite le sol, sans le travailler réellement en profondeur, de façon à déranger les limaces, escargots, taupins et autres bêtes, qui commencent

à s'enfouir dans la terre. Cette opération permettra également de détruire d'éventuelles galeries de rongeurs.

Enfin, une règle vaut aussi sous abri : si vous n'envisagez pas d'installer rapidement des cultures, semez un engrais vert d'hiver.

Chaud devant

N'attendez pas trop pour brancher le chauffage sous abri. Les dégâts du gel sont souvent irrémédiables et il est toujours plus compliqué et onéreux de remonter la température que de la maintenir.

PREMIERS FUMIERS

Une protection du sol est toujours bienvenue en hiver, surtout dans les régions froides. Profitez d'une journée ensoleillée **quand votre terrain est assez sec et que sa structure se tient bien** pour faire vos premiers apports de fumier. Attention de ne pas avoir la main trop lourde, vous risqueriez l'engorgement de matière organique, avec les conséquences désastreuses que cela entraînerait au printemps prochain. À cette saison, une demi-brouette suffit largement pour 10 m².



Étalez le fumier et laissez-le composter tout l'hiver.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN D'HUBERT FONTAINE (08)

PAS DE TEMPS MORT POUR LES CHOUX

Il est possible en octobre de planter les choux en prévision du printemps. Installez-les dans **un sol meuble, frais sans excès, et à dominante plus basique qu'acide**. Mettez en place ces légumes gourmands dans une terre bien amendée. Arrosez les plants par temps sec et paillez-les si les températures chutent. Optez pour les choux-fleurs 'Belot F1' ou 'Extra-hâtif d'Angers' et les choux-cabus 'Pointu de Châteaurenard'.



F. BOUCOURT/RUSTICA/SAINT-JEAN-DE-FRENNELLES (27)

ET AUSSI...

Couvrir le sol de carton, bâche, feuilles mortes... **Semer** un engrais vert non gélif. **Achever** les récoltes des courges avant le gel en région douce. **Pailler** les artichauts et cardons. **Stocker** les carottes, navets, betteraves... **Planter** l'ail blanc et les échalotes grises. **Arracher** et forcer les racines de 'Witloof'. **Nettoyer** l'aspergeraie. **Mettre en place** les protections hivernales. **Ouvrir** les tunnels par temps doux.

Pas-à-pas SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX



1 Apportez un peu de compost bien mûr et un amendement calcaire avant de **décompacter** en **profondeur** le sol. Griffez-le.



2 Préparez les plants : **coupez les feuilles** et pralinez les racines. Installez-les à l'aide d'un transplantoir tous les 50 cm.



3 Ramenez la terre autour du plant et **tassez bien avec les doigts**. Vous maintiendrez ensuite le sol frais, mais sans excès.

ILLUSTRATIONS M. LOPPE/RUSTICA SAUF 3 : M. LOPPE



BALCON & terrasse

Nous aimons !

LA POURPRE ET L'OR

Les pompons rouge sombre au cœur d'or du **chrysanthème d'automne 'Brennpunkt'** s'épanouissent en octobre et novembre. D'une hauteur de 80 cm, il est bien vivace au jardin et composera de superbes bouquets. Offrez-lui un sol riche.



C. HOCHET/ISTOCK

Conseil de pro

LES FRUITS DU SOLEIL À L'OMBRE

Qu'ils soient décoratifs ou bien comestibles, **les piments et poivrons n'apprécient pas les nuits fraîches**. Rentrez-les dans une véranda, en évitant de les placer trop près des vitres, le soleil pourrait les brûler.



VISIONS PICTURES/ELBURG BOTANIC MEDIA/BIOSPHOTO



PHOTOS C. HOCHET/ISTOCK

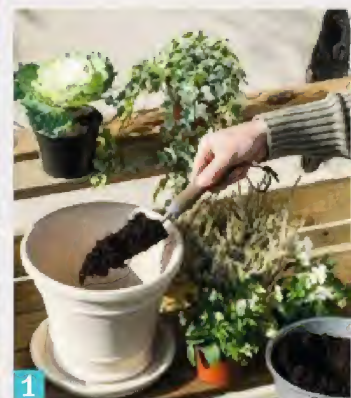
VIVACITÉ DU VERT ET NAÏVETÉ DU BLANC

Quatre plantes différentes suffisent pour composer une potée qui restera pimpante durant tout l'hiver. La calune 'Sandy' aux petites clochettes blanches de septembre à novembre vous offrira ensuite son fin feuillage vert-jaune persistant. Un chou décoratif, ivoire et blanc, n'est visible que d'un côté. Les lianes d'un lierre panaché de crème retombent sur le devant du pot, intercalé entre deux plants de violas blanches.

Prévoyez un pot en plastique blanc crème d'environ 30 cm de diamètre, de 40 à 50 cm de hauteur, et sa soucoupe. Percez le fond s'il ne l'est pas, versez une couche de billes d'argile ou de graviers pour assurer un bon drainage. Préparez un mélange léger, composé à parts égales de terreau et de terre de bruyère, et ajoutez un peu de compost ou d'engrais organique de type Or brun. Remplissez le pot de sorte que les mottes des plantes arrivent à 2 cm du bord (photo 1).

Hydratez les mottes dans une baignoire d'eau, laissez égoutter avant de dépoter. Démêlez les racines si elles forment un chignon (photo 2). Placez les cinq plants et comblez les vides avec le mélange (photo 3). Enfin, tassez avec les mains.

Après l'installation, **arrosez bien entre chaque plante**. Si vous habitez en climat froid, choisissez des contenants non gélifs.



ET AUSSI...

Arracher les plantes estivales gelées et défleuries. **Installer** des bisannuelles, des conifères nains... **Vider** et désinfecter les jardinières avant de les stocker. **Retirer** les soucoupes sous les pots. **Rentrer** le mobilier de jardin. **Réaliser** des potées de bulbes de printemps comme les muscaris, narcisses, tulipes et crocus. **Tailler** les grimpantes caduques. **Vérifier** les attaches des balconnières.



Chaque jour,
complétez le niveau
de l'eau.

R. MABIC/GAP PHOTOS

UN P'TIT TOUR ET ELLES S'EN VONT

Les gelées ne vont pas tarder à brûler les fleurs tardives. Cueillez-les avant qu'elles meurent, elles feront d'éclatants bouquets

Avec votre panier sous le bras, faites le tour du jardin et du potager. Cueillez les derniers rudbeckias, échinacées, verveines de Buenos Aires, dahlias, chrysanthèmes, graminées, renouées, roses, cosmos ou fenouils. N'oubliez pas les baies. Prélevez des rameaux bien développés d'aubépines, callicarpas, rosiers, cotonéasters, vignes vierges, sorbiers ou viornes.

Fleurs et fruits peuvent se mêler dans des compositions champêtres. Vous pouvez aussi les déposer simplement devant un vase. Cueillez les fleurs le

matin ou le soir, jamais en plein soleil. Baignez-les quelques heures dans un grand seau d'eau placé dans une pièce fraîche, après avoir ôté les feuilles situées au bas des tiges pour qu'elles ne trempent pas. Vos bouquets dureront plus longtemps.

De beaux mariages

Jouez aussi sur la forme des fleurs pour réaliser de beaux bouquets. Mariez des corolles plutôt rondes à des épis, des grosses fleurs à de plus petites, de grandes corolles à des feuillages plus fins.

Déclinez une couleur en diverses nuances et dynamisez le bouquet grâce à une autre teinte (en photo, le jaune), sans dépasser un tiers des fleurs. Choisissez les vases avec soin, détournez des objets chinés dans les brocantes (brocs émaillés, bassines en zinc, pots à lait, théières...).

ET AUSSI...

Nettoyer les dahlias jusqu'aux gelées. **Arracher** les bulbes à floraison estivale pour les stocker. **Protéger** les massifs de plantes vivaces avec du BRF ou des feuilles mortes. **Laisser** en décoration graminées et fleurs sèches de sedums. **Rabattre** les asters défleuris. **Apporter** du compost dans les plates-bandes. **Adapter** le drainage du sol pour une plantation printanière. **Éliminer** le bois mort des rosiers.

Les bons gestes

COMPOSITION DE CE LUMINEUX BOUQUET



1

Posez le vase rempli à moitié d'eau sur une table. **Formez un tas** avec chaque espèce de fleur pour les saisir facilement.



2

Au sécateur, **coupez en biais** la base de chaque tige à la bonne longueur, selon la place de la fleur : les plus courtes devant.



3

Disposer en premier les échinacées, asters, renouées, asters et rudbeckias. Terminez par les verveines et fenouils.

ILLUSTRATIONS M. LOPPE



La pomme 'Croque'.

M. DELHOMMEAU/MUSÉE DÉPARTEMENTAL DU REVERMONT

- Océanique
- Semi-océanique
- Continental
- Montagnard
- Méditerranéen



Certaines régions sont soumises à des conditions climatiques particulières. Nos correspondants y jardinent et vous conseillent sur les actions à effectuer cette semaine, si la météo s'y prête.

À voir, à faire

VAL-REVERMONT (01)

La clôture de la saison s'achève sous l'angle de la biodiversité avec une **visite commentée du verger** au musée du Revermont. Le 1^{er} novembre. Profitez-en pour déguster des pommes locales. Tarif : 4 €. Tél. : 04 74 51 32 42.

RAYOL-CANADEL (83)

Et si vous remplaciez **votre gazon par un couvre-sol**? Le domaine du Rayol-Canadel-sur-Mer vous accueille le 22 octobre (photos de votre jardin en poche). Tarif : 45 €. Tél. : 04 98 04 44 00.

OLIVET (45)

Portes ouvertes à la pépinière Piermant, le 29 et 30 octobre de 10 h à 18 h. **Hortensias et viornes sont à l'honneur**, mais aussi les physocarpus... Entrée libre. Tél. : 02 38 69 19 33 ou 06 73 46 17 93.

SPÉZET (29)

Au **Jardin botanique des Montagnes noires**, l'entrée est libre du 21 au 23 octobre, de 9 h à 18 h. De quoi occuper les bambins en vacances. Tél. : 02 98 93 88 69.

Climat montagnard



A. PETZOLD/RUSTICA

Souvent, les érables du Japon flamboient en rouge feu à l'automne, le jaune d'or est plus rare.

Le feuillage de *Acer palmatum* 'Summer Gold',

qui ne grille pas au soleil, est d'un bel orange au débourrage, puis **devient doré et vert clair en été pour repasser à l'orange mordoré en automne**. Une belle nouveauté pour ceux qui souhaitent illuminer un coin sombre de leur jardin avec un arbuste de 3 m de hauteur à l'âge adulte. Offrez-lui une terre neutre à acide et une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Il résiste à -20°C. **Franck Sadrin**

Climat océanique



C. HOCHET/RUSTICA

Il est tout à fait possible de planter dans notre région un mimosa d'hiver (*Acacia dealbata*).

À condition de respecter certains critères. Tout

d'abord, votre sol doit être acide. Dans le cas contraire, apportez de la terre de bruyère en complément de celle de plantation. **Ensuite, votre mimosa devra bénéficier d'une exposition ensoleillée** et être protégé à la fois du vent froid et du gel. C'est à ces conditions que sa floraison sera abondante et qu'il revêtira de lumineuses couleurs en plein cœur de l'hiver. **Bertrand Souchon**

Climat continental



Les arbres et arbustes feuillus et caducs, les plus nombreux à peupler nos collines et nos forêts, vont perdre leurs somptueuses

parures aux couleurs d'or et de feu pour mieux s'endormir le temps d'un hiver. Cette saison est toujours trop longue pour les jardiniers impatients, qui pourront, à défaut de planter et semer, **récolter et utiliser ces masses de feuilles à disposition**. Ils les disposeront en couvertures épaisses pour protéger la base des arbres et arbustes, rosiers et autres pivoines. **Monique Chevy**

Climat méditerranéen



C. HOCHET/RUSTICA

Le choix des bulbes est vaste et notre climat offre la possibilité d'opter pour de multiples espèces, qui **fleurissent au printemps et entrent en dormance**

l'été sans exiger d'être arrosées.

Dans un jardin sec, je privilégie les espèces botaniques : *Hyacinthus*, *Leucojum*, *Triteleia*, *Cyclamen*, *Nerine*... sans oublier les petites tulipes sauvages et les glaïeuls. Je les plante par petites touffes de plusieurs bulbes réunis, en arrière-plan de vivaces basses et sans aucune régularité pour un aspect plus naturel. **Jean-Yves Meignen**



JE JARDINE AVEC LA LUNE

"Gelée de Sainte-Émeline, tue la vermine."

Ne jardinez pas 5h avant et 5h après le nœud lunaire ascendant.

Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27
S ^{te} Céline	S ^{te} Élodie	S ^t Jean de C.	S ^t Florentin	S ^t Crépin	S ^t Dimitri	S ^{te} Émeline
lever 8 h 36 coucher 18 h 52	lever 8 h 38 coucher 18 h 50	lever 8 h 40 coucher 18 h 48	lever 8 h 42 coucher 18 h 46	lever 8 h 43 coucher 18 h 44	lever 8 h 45 coucher 18 h 42	lever 8 h 47 coucher 18 h 40
coucher 14 h 27 lever 23 h 36	coucher 15 h 15	lever 0 h 41 coucher 15 h 54	lever 1 h 47 coucher 16 h 27	lever 2 h 53 coucher 16 h 56	lever 3 h 59 coucher 17 h 21	lever 5 h 04 coucher 17 h 44

1 h 36	21 h 14			3 h 46		
DESCENDANTE						

2 h 01	17 h 38	8 h 15			3 h 13	
Jours-fleurs	Jours-feuilles	Jours-fruits	Jours-racines			

DERNIER QUARTIER



NŒUD LUNAIRE
ASCENDANT



Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2016* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 29/01/2016.

Jours-fleurs

Arracher et conserver les tubercules des bégonias tubéreux, des cannas, des dahlias, des eucomis et des glaïeuls ; protéger les artichauts.



Jours-fruits

Arracher les rejets de framboisiers et les replanter éventuellement ; nettoyer les arbres fruitiers des fruits momifiés.

Jours-feuilles

Planter des choux pour le printemps (p. 19) ; rabattre les tiges des asperges et les débiter ; faire blanchir les chicorées.



Jours-racines

En climat doux, planter l'ail blanc ou l'ail violet et des échalotes ; récolter les crosnes, le raifort, les salsifis et les topinambours.

Chiffres clés

ANCIEN CYCLONE

Le 21 octobre 2014, Gonzalo, un ex-cyclone, a balayé le nord de la France avec des vents violents. **Des rafales jusqu'à 117 km/h** ont été relevées à Strasbourg (67), avec des cumuls de pluie localement supérieurs à 10 mm dans le Nord-Est.



CHRISTIAN SOUFFLE

Les 27 et 28 octobre 2013, la tempête Christian a provoqué des rafales de **120 à 130 km/h** sur le littoral de la Bretagne au Cotentin et près de la mer du Nord. On a relevé 147 km/h au cap Gris-Nez (62), 130 km/h à Port-en-Bessin (14), 129 km/h au cap de la Hève (76), 128 km/h à Brest (29), 115 km/h sur l'île de Groix (56) et 105 km/h à Rennes (35). Christian a entraîné des rafales supérieures à 150 km/h sur les côtes du nord de l'Europe.

OCTOBRE ENSOLEILLÉ

En octobre 2014, le soleil a été très généreux sur un large quart Sud-Ouest et en Corse. De nombreux records ont été battus, avec notamment **235 heures d'ensoleillement à Toulouse (31)**, 233 heures à Saint-Girons (09), 232 heures à Solenzara (Corse), 229 heures à Tarbes (31), 193 heures à Bordeaux (33) ; alors qu'**en moyenne le soleil brille 150 heures environ** sur ces villes en octobre.



Permaculture

Ne chassez pas le naturel !

Philosophie de vie, la permaculture est aussi une technique agricole – elle est d'ailleurs souvent considérée à tort comme n'étant que cela. Voici les grands principes à mettre en œuvre au jardin. **Agissez en accord avec la nature** et non contre elle. Il suffit d'appliquer les méthodes de jardinage biologique préconisées chaque semaine par *Rustica* : association de plantes compagnes, couverture des sols, semis d'engrais verts... **L'observation tient une place majeure** en permaculture. Prenez le temps de regarder votre terrain pour y chercher les points forts et les points

faibles. Ensuite, adaptez-vous à lui plutôt que l'inverse. Repérez les vents dominants, la course du soleil, les points d'eau stagnants, la présence d'insectes et d'animaux, examinez la qualité du sol... **Il est temps de repenser les divers éléments** du jardin afin de s'intéresser à ce qu'ils peuvent s'apporter les uns les autres. Arbres et plantes se développeront mieux, les maladies seront limitées et les traitements dispensés à minima. L'automne est l'époque des transplantations, des aménagements, du travail du sol, c'est donc le bon moment pour réfléchir à une nouvelle conception et amélioration de votre espace.



Les buttes permettent d'utiliser au mieux l'espace, de recycler les déchets verts et de respecter la vie du sol.

À couvert

Un manteau d'hiver bien décomposé

Même le sol apprécie de passer l'hiver au chaud. Ne laissez pas la terre nue au potager et profitez de l'abondance des feuilles mortes, mais saines, pour recouvrir vos parcelles.

Récoltez celles de noisetier, aubépine, glycine, châtaigner..., pas celles du platane, trop coriaces pour se décomposer en un hiver. Passez si possible une tondeuse pour les broyer, étalez-les de suite, puis maintenez-les avec un filet. À défaut de tondeuse, en attendant que les planches soient vides, stockez les feuilles dans des silos grillagés, ou des sacs à végétaux entreposés dans un local. Il sera temps de les utiliser d'ici à deux mois. Au printemps, sous la couche de feuilles, votre sol sera bien meuble.



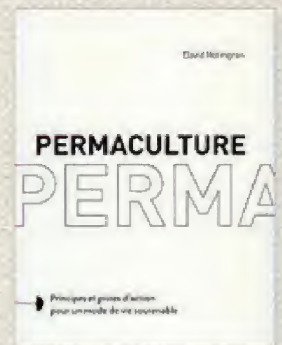
Fixez des filets à l'aide de sardines sur vos paillis pour les maintenir.



DE BONNE COUPE

Semez le seigle dès à présent et jusqu'en novembre comme engrais vert hivernal. Associez-le au grand épeautre.

Magellan. Sachet de graines de seigle bio, 500 g, 4 € env.



EN PRINCIPES

Dans *Permaculture*, David Holmgren vous explique les 12 principes, l'éthique et les applications de ce courant. **Aux éditions Rue de l'échiquier,** 582 p., 25 €.



FÈVE ÉPICURIENNE

D'origine anglaise, la fève 'Red Epicure' offre des gousses courtes et des grains roses. Elle se sème en octobre et novembre sous climat doux. **Graines del País,** 40 g, 3 € env.

À savoir Si votre compost est prêt à l'emploi le nombre de vers rouges y est en nette diminution. À l'inverse s'il n'a pas atteint sa maturité complète, ceux-ci sont encore nombreux. Pour être efficace, il doit être noir, grumeleux et sans odeur. Sinon, patientez avant de l'épandre.

Prévention

Les ravageurs ne feront pas leur trou



Lorsque les insectes sont à l'état de pupes, nymphes ou chrysalides, ils sont vulnérables et ont besoin de se protéger sous un tas de feuilles ou sous terre. Leur immobilité fait d'eux une proie facile pour les animaux insectivores. Parmi eux, on trouve les chenilles processionnaires du pin, les doryphores et les otiorhynques. **Les rusés balanins et la larve de la mouche de la cerise** se laissent aussi tomber au sol et s'y enterrer pour se transformer en pupes. À vous de jouer ! Binez la terre dès les premières gelées et laissez le froid accomplir son œuvre. Vous pouvez aussi permettre à quelques poules de courir en liberté.

La larve du balanin s'extrait de la noisette pour hiverner dans le sol.



Le fusain d'Europe, pour l'œil et le bec

Qu'il soit sauvage ou cultivé pour ses couleurs qui claquent, cet arbuste facile est une manne pour la faune, en particulier les oiseaux, qui s'en délectent. MARTINE GÉRARDIN

Familier des fourrés et des haies champêtres, le fusain passerait presque inaperçu si ses fruits lobés, rose indien, laissant entrevoir des graines d'un orange vif, n'attiraient tout à coup le regard, vers le mois d'octobre et jusqu'aux gelées. À cette époque aussi, son feuillage vert mat à revers bleuté rosit, puis s'embrase. À le regarder de plus près, on remarque aussi ses branches, à l'écorce lisse et grise, se fissurant et se teintant de rose avec l'âge. Les rameaux, presque quadrangulaires quand il est jeune, ont tendance à devenir circulaires avec le temps. Ses longues feuilles simples, finement dentées, font aussi partie de son charme, de même que son port élancé, irrégulièrement évasé. Un bien bel arbuste, décidément, que ce fusain dont le bois, une fois carbonisé en vase clos, a donné naissance à tant d'œuvres d'art.

Ses qualités décoratives lui valent d'être présent au catalogue des meilleurs pépiniéristes, notamment pour la variété 'Red Cascade', qui produit des fruits en abondance. Ne nous privons pas de composer de splendides bouquets, sans oublier que pour être spectaculaire, cette fructification n'en est pas moins utile. Plus d'une



NATALIA MELNYCHUK/SHUTTERSTOCK

vingtaine d'oiseaux s'en délectent à l'approche de l'hiver : rouge-gorge, merle, tarin des aulnes, pigeon ramier, mésange, pinson du Nord, étourneau... Gardons-nous pourtant d'en faire autant, car toute la plante est toxique pour l'homme.

Les oiseaux ne sont pas les seuls à en tirer profit.

À la fin de l'automne, il n'est pas rare que les pucerons noirs viennent y pondre leurs œufs. Une aubaine pour les premières colonies de syrphes, si utiles à nos

Les branches du fusain d'Europe ploient sous le poids de ses fruits colorés.

cultures, qui les dévoreront au printemps, limitant ainsi les invasions au potager. Puis, en avril et mai, ce seront ses grappes de petites fleurs verdâtres, gorgées de nectar, qui attireront nos amies les abeilles ainsi que tous les insectes pollinisateurs.

Pour toutes ces raisons, accueillez le fusain dans votre jardin, d'autant plus qu'il est très facile de culture. De croissance lente, il se plaît dans la plupart des régions, préfère les sols frais, plutôt calcaires, et n'exige quasiment aucun entretien. Si l'on souhaite adopter l'espèce sauvage pour en faire des haies, rien de plus facile que de prélever les fruits à l'automne, de les laisser sécher et de récupérer les graines quand la capsule s'ouvre. Stratifiées au réfrigérateur entre 3 et 5 °C pendant 2 ou 3 mois, semées début mai, elles donneront des plants bons à être repiqués au mois de juin.

FICHE ARBUSTE

Feuillage : caduc. **Nom latin** : *Euonymus europaeus*. **Famille** : Célastracées. **Noms communs** : bonnet d'évêque, bonnet carré, bois carré. **Hauteur** : 3 à 6 m, parfois plus. **Floraison** : avril et mai. **Rusticité** : - 30 °C. **Distribution** : Europe occidentale jusqu'au Caucase et Sibérie, Asie mineure en zone tempérée. **Habitat** : terrains frais, profonds, neutres ou calcaires.



Protéger la faune du jardin

Voici le moment de venir en aide au jardin à une foule de petits animaux utiles. Multipliez les abris naturels et fabriquez ceux qui leur permettront de passer l'hiver en sécurité et d'élever au printemps une progéniture pleine d'appétit !  ANNIE LAGUEYRIE

Une famille de mésanges dévore en une année des milliers de chenilles et plusieurs millions d'insectes, tandis qu'une larve de chrysope engloutit plus d'une centaine de pucerons par semaine... Entretien et trop bien taillés, nos jardins n'offrent plus de refuges assez sûrs à cette faune pour se cacher et pondre. Aussi, conservez le bois mort et maintenez au sol, entre les plantes, une belle litière de feuilles et de brindilles qui grouillera de vie. Une haie bien touffue, avec quelques épineux, demeure très hospitalière pour les insectes, les hérissons et les oiseaux. Votre jardin cache un abri peu fréquenté ? Voici l'endroit idéal pour accueillir les chauves-souris. Ne reste plus qu'à leur confectionner un judas entrouvert dans le haut d'une porte pour leur faciliter le passage.

Coins et recoins pour insectes

Ces bestioles utiles recherchent activement de minuscules interstices pour passer l'hiver ou déposer leurs œufs. Favorisez le naturel, et ils reviendront au galop !



BOÎTES À CHRYSOPES



Outre les pucerons, les larves de chrysopes se nourrissent au printemps d'acariens et de jeunes chenilles. Pour survivre en hiver, les adultes ailés trouvent refuge dans les tas de bois, les feuilles mortes et les locaux inhabités. À cette époque, leur couleur verte vire au rose, et elles ne sortent plus avant le retour des beaux jours. Respectez leur repos sans les déranger. Aux premiers jours du printemps, la recherche de

nourriture les poussent à sortir. Pour les observer, confectionnez-leur des abris. Ces derniers peuvent prendre la forme d'une boîte carrée ou triangulaire de 20 à 30 cm en tous sens, percée sur la partie avant et dans le fond de fentes minces de 10 cm de longueur sur 8 à 10 mm de hauteur. L'intérieur sera rempli de paille et l'abri suspendu à hauteur d'homme contre un arbre ou, mieux encore, sous l'avant-toit d'un abri de jardin orienté au sud.

QUELS MATÉRIAUX ?

Récupérez dans la nature les tiges creuses, les branches mortes encore solides, et les herbes sèches. Pour fabriquer des abris à abeilles sauvages, choisissez différentes essences de bois dur : chêne, charme, châtaignier – sapin, pin ou peuplier ont tendance à gonfler avec l'humidité. S'il faut des planches, demandez du bois non traité : le Douglas et le mélèze sont des essences forestières très résistants aux intempéries. Pour préserver un abri de la pluie, fabriquez une toiture avec des matériaux traditionnels : tuile, ardoise ou planche.



ABRI À OSMIES

Excellentes pollinisatrices, les osmies font partie des abeilles sauvages, dont près de 870 espèces ont été observées en France. Pour faire son nid *Osmia cornuta* creuse une petite cavité... Pour l'inciter à s'installer, percez des trous de 10 mm de diamètre pour 5 à 10 cm de profondeur dans une bûche de bois dur. Suspendez la bûche dans un endroit sec, les trous orientés face au sud.



Pas-à-pas

MINIFAGOT POUR MICROGUÊPES



1

Recherchez des tiges sèches de rosier, ronce, sureau, framboisier et autres plantes à moelle.



2

Recoupez 6 à 10 tronçons de 20 à 30 cm de longueur et **liez-les en fagot bien serré à l'aide d'une ficelle.**



3

Suspendez le fagot sur une hauteur comprise entre 50 cm et 2 m de hauteur dans un endroit sec et dégagé.



C. HOCHET/ISTOCK - COCCINELLE - ZORRUS/SHUTTERSTOCK

PIERRES SÈCHES : ABRI IDÉAL

Préservez ou construisez un muret de pierres sèches : la chaleur qu'elles emmagasinent et les nombreuses cavités entre elles sont recherchées par les abeilles solitaires, les guêpes maçonnes et les araignées pour se loger, chasser et se reproduire. Elles attirent aussi lézards et musaraignes. Coiffez-les comme ici de plantes à fleurs mellifères (coquelicot, lychnis, scabieuse...) offrant pollen et nectar.

BONNE ORIENTATION

Un abri qui reste vide est le plus souvent mal situé. Il suffit parfois de le déplacer pour y remédier.

• **Orientation** : comme pour une maison, placez vos abris face au sud. En climat très chaud, le sud-est peut être préférable.

• **Protection** : ne positionnez jamais un refuge en plein milieu d'une pelouse, mais plutôt le long d'une haie, en laissant un espace suffisant pour la tailler. La façade de l'abri doit être dégagée des feuillages pour favoriser entrées et atterrissages !

• **Hauteur** : ne déposez pas les abris au sol, mais sur des piquets, même courts, afin de les isoler de l'humidité. Les insectes pourront y accéder en grimpant ou en volant. L'idéal est de varier les hauteurs des piquets entre 30 cm et 1,50 m, afin de favoriser la diversité des occupants.

• **Lieux de passage** : en fin d'été, on peut observer de grands rassemblements d'insectes à la recherche d'un site pour hiberner, notamment des coccinelles. Posez votre abri à cet endroit.



PHILIPPE BÉRANGER-LÉVÊQUE

Cet entomologiste indépendant étudie tout particulièrement les abeilles sauvages depuis les collections du Muséum d'histoire naturelle.

“Pour héberger les insectes, l'idéal serait encore de conserver en place les arbres et le bois mort. Le lucane ou cerf-volant, par exemple, niche dans les arbres tombés au sol. À défaut de trouver des abris, l'abeille charpentière a d'abord colonisé les poteaux EDF avant de se rabattre sur nos bois de construction, car elle recherche des bois durs. Un hôtel à insectes peut devenir très accueillant à condition d'être suffisamment grand, soit 1,50 m de hauteur et de largeur : ainsi différentes populations peuvent cohabiter sans trop de concurrence. Il doit être fermé sur 3 côtés, ouvert au sud et protégé de l'humidité, car les insectes s'installent au sec... et pour longtemps ! Il vous appartient donc de surveiller ce refuge pour les générations qui vont s'y succéder. Par exemple, si vous souhaitez préserver les abeilles sauvages, délogez les araignées en éliminant régulièrement leurs toiles.”

Pas-à-pas

UNE TOUR À COCCINELLES



1

Découpez 6 planchettes de 15 à 20 cm de côté dans du bois non traité de faible épaisseur (5 à 10 mm).



2

Superposez-les en les séparant par des cales de 3 cm d'épaisseur. Reliez l'ensemble avec une tige de fer.



3

Suspendez l'abri face au soleil. Pour une meilleure protection, fermez 3 côtés avec des planches épaisses.

Oasis pour piafs du jardin

Pour survivre, le petit peuple ailé qui fréquente nos jardins doit rester sauvage et conserver son instinct naturel. Les aider à se reproduire sans les rendre dépendants demande précaution et discrétion.



C. HOCHET/ALISTICA/JARDIN LES FLEURS DU CASSEL - MOINEAU : M. DE WITZ/SHUTTERSTOCK

DORTOIR À MOINEAUX

Les moineaux aiment vivre en groupe et nicher côte à côte. D'où l'intérêt de ce logis comportant plusieurs chambres identiques. Le trou d'envol doit mesurer 32 mm de diamètre et chaque cavité 20 cm en tous sens. Suspendez le nichoir à 2 m de hauteur au minimum. Évitez le petit perchoir sous le trou d'envol, car il peut offrir un appui à un prédateur

d'oisillons (chat domestique, écureuil, martre, pie...). Granivore, le moineau consomme aussi volontiers des insectes (chenilles, pucerons, vers, papillons de nuit) quand il élève ses petits. Il a vite appris à vivre près des hommes, notamment en ville, où il manque de plus en plus d'abris naturels, entraînant ainsi une forte diminution de leur population.



HYGIÈNE NÉCESSAIRE

Pensez à nettoyer régulièrement les mangeoires à l'eau chaude, puis séchez-les avant d'y replacer des graines, qui ne doivent pas moisir. Visitez les nichoirs une fois par an en automne. Pour plus de facilité, préférez les modèles dont une partie est amovible : soit la face avant, soit le toit. Évacuez les restes de nid à l'aide d'une brosse et les crottes avec un grattoir. Évitez l'eau qui peut faire gonfler le bois et bien sûr les détergents. Pour préserver le bois extérieur, on peut le badigeonner d'huile de lin. Si un nichoir est abîmé ou fendu, ne le jetez pas ! Recyclez-le en abri à insectes...

NICHOIRS À MÉSANGES

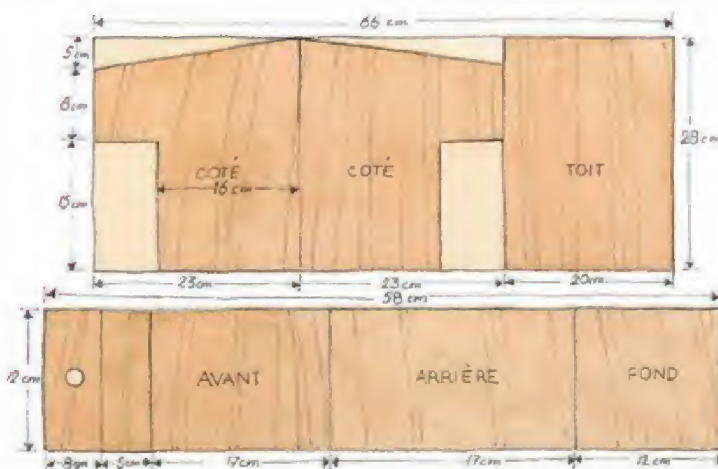
Les mésanges fréquentent activement nos jardins et font des ravages parmi les insectes prédateurs de nos fruits et légumes. Elles pondent en sécurité dans des nichoirs profonds, pourvus d'un tout petit trou d'envol, juste assez grand pour elles. Un diamètre de 26 mm suffit à la mésange nonnette, bleue, noire ou huppée. Quant à la mésange charbonnière, ce dernier doit être de 32 mm, qui convient également au moineau ou la sittelle torchepot. Associez les deux types de nichoirs pour plus de diversité. Dans le jardin, on peut en poser un par arbre et même plusieurs dans un grand arbre.



E. BRENNKLE/ALISTICA - MÉSANGE : E. ISSELÉE/SHUTTERSTOCK

Dessiner et construire UN ABRI À BALCON

Ce type de nichoir, avec son avancée, présente plus de garanties contre les prédateurs potentiels et expose moins la nichée en cas d'intempéries. Les dimensions données ci-contre conviennent pour une mésange bleue, mais en les faisant varier, vous pourrez accueillir d'autres espèces. N'oubliez pas de modifier le diamètre du trou d'envol en conséquence : chevêche (70 mm), sittelle (34 mm), étourneau (45 mm)...





C. HOCHET/ISTOCK

NOURRISSAGE HIVERNAL

Mésanges et sittelles fréquentent les mangeoires suspendues garnies de graines (surtout de tournesol) et de boules de graisse. Évitez de mélanger les aliments différents que les oiseaux trient et gaspillent : accrochez des pommes qui commencent à s'abîmer, et des cacahuètes non salées dans une mangeoire distincte. **Pour le rouge-gorge, le pinson ou les moineaux**, choisissez des mangeoires sur lesquelles ils peuvent se poser. Placez les graines à l'abri pour qu'ils ne les souillent pas de leurs crottes, ce qui peut favoriser des infections. N'oubliez pas de leur donner de l'eau propre pour boire et se baigner.

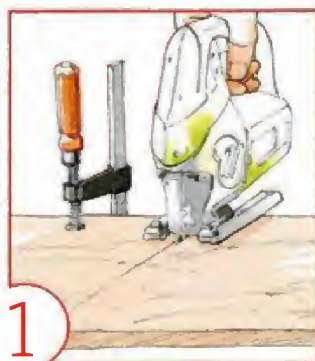
AVEC MODÉRATION

Ne nourrissez pas les oiseaux toute l'année, au risque de les rendre dépendants. Laissez-les plutôt manger vos insectes nuisibles, mais ne stoppez pas non plus brutalement leur nourrissage en plein hiver ! Évitez le pain (juste quelques miettes), les aliments salés ou épicés, le lait (ils ne le digèrent pas) et les biscuits industriels. Recherchez si possible des graines non traitées.

CAROLINE POULBOT

En collaboration avec des scientifiques, la créatrice du site [nichoirs \(www.nichoirs.fr\)](http://nichoirs.fr) sélectionne les abris les mieux adaptés aux habitudes et au bien-être des oiseaux.

“Les nichoirs les plus décoratifs sont rarement les meilleurs. Je déconseille fortement les modèles en plastique, qui favorisent les moisissures et la condensation, ainsi que ceux fabriqués en métal, qui sont surchauffés en été. Une bonne isolation est primordiale, de même que le choix de l'emplacement. Ceux avec trou d'envol doivent être dégagés des branches et suspendus à 2 ou 3 m de hauteur au moins, orientés au sud (ou au sud-est en climat très chaud), à l'aide d'une sangle autour de l'arbre. Évitez de les clouer ou employez des clous en aluminium utilisés pour le marquage des sentiers de randonnées. Les abris semi-ouverts pour les merles ou les rouges-gorges devraient être invisibles, dissimulés dans une haie, si possible épineuse, à 1 ou 2 m de hauteur. Je conseille d'installer les nichoirs dès l'automne : les oiseaux peuvent y trouver refuge à la mauvaise saison et s'y habituer pour y installer leur nid au printemps.”



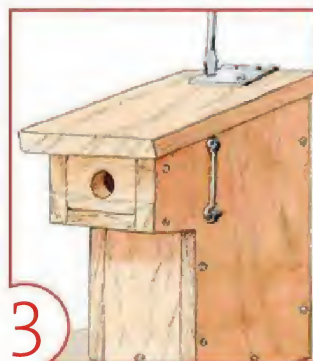
1

Tracez puis découpez les différentes cloisons du nichoir à l'aide d'une scie sauteuse en vous aidant du plan.



2

Percez le trou d'envol à la scie cloche ou en perçant plusieurs trous côte à côte à l'aide d'un gros foret à bois.



3

Assemblez le dos et les côtés en **utilisant de petites vis Inox**. La liaison sera plus hermétique qu'avec des clous.

ILLUSTRATIONS M. LOPPE



Petits mammifères à préserver

S'ils cherchent leur nourriture près des habitations, les animaux subissent également les dangers des activités humaines. Pour un jardin toujours plus vivant, il existe de nombreuses manières d'agir.



PONTS À ÉCUREUILS

Pour rechercher leur nourriture et un partenaire pour se reproduire, les écureuils ont besoin de grands espaces. L'activité humaine et l'urbanisation croissante ayant tendance à morceler leur territoire, les associations de protection de la nature ont donc entrepris d'installer dans les arbres des "ponts à écureuils" ! De grosses

cordes de 28 à 32 mm de diamètre sont tendues au-dessus des routes ou des cours d'eau, pour leur permettre de voyager en toute sécurité. Chacun peut contribuer à améliorer le réseau en signalant aux associations et aux mairies, les passages dangereux avérés qu'il est important de recenser.



SUS AUX PRÉDATEURS

Installez vos gîtes le plus loin possible des routes où circulent des voitures. Au jardin, le chat demeure le principal danger pour les oiseaux, les écureuils et leurs petits. Suspendez les nichoirs hors de portée de leurs griffes, plutôt contre un mur ou sous un balcon que dans un arbre. Pour les petits oiseaux, les abris à balcon sont très sûrs, surtout si le pourtour du trou d'envol est renforcé d'une plaque métallique contre le bec des pics et les dents des rongeurs. On peut disposer un grillage autour des gîtes et des nichoirs semi-ouverts en adaptant la dimension des mailles à celle de l'animal à protéger.

GÎTES À CHAUVES-SOURIS

Les chauves-souris se nourrissent de nombreux papillons, dont les larves qui ravagent nos cultures, de pucerons ailés, et de moustiques ! Autrefois, elles trouvaient refuge dans les greniers, les caves ou les arbres creux. Quand ces lieux ne sont plus accessibles, on peut facilement fabriquer des gîtes

en forme de boîte aux lettres, à fixer fermement à une hauteur comprise entre 3 et 6 m. Utilisez du bois épais de 2 cm et non raboté à l'intérieur pour qu'elles puissent s'y accrocher. Enfin, posez-les bien à l'abri des courants d'air et orientés selon les saisons : vers le nord pour l'été et au sud pour l'hiver.



B & G MÉDIAS/BIOSPOTO

Pas-à-pas

HAVRE D'HIVERNAGE POUR HÉRISSON



1 Construisez une caisse en bois de 30 cm de longueur et 20 cm de hauteur que vous retournerez à même le sol.



2 Découpez sur un côté une ouverture de 10 x 10 cm. Remplissez de feuilles mortes ou de la paille.



3 Cachez la caisse sous un tas de bois, contre une haie, en ménageant un tunnel d'accès. Bâchez contre la pluie.

M. ADDOCK/GAP PHOTOS

**NOUVEAU
EN FRANCE**

COMMUNIQUE

Regardez comment cette algue se nourrit de graisses pendant la nuit et fait perdre jusqu'à 23 kg en 6 semaines

(sans jamais vous priver de vos aliments favoris)

Vous n'avez rien à faire de spécial, aucune privation draconienne, aucun médicament à prendre.

Tout ce que nous vous demandons, c'est d'absorber quelques capsules par jour de

AONORI-SLIM formule intense pour perdre jusqu'à 1 kilo de mauvaises graisses toutes les 16 heures.

**Flacon-cure
100%
GRATUIT***
pour vous le
prouver

Perdez jusqu'à



Cas typique

Age	31 ans
Sexe	féminin
Avant	72 kg
Après	53 kg
Délai	36 jours

Sans faire de régime !

Une algue vieille de 3 milliards d'années va transformer votre vie

Découvert aux abords de l'archipel japonais, des scientifiques ont mis en évidence un phénomène impressionnant : chaque nuit, une algue mystérieuse du nom d'Aonori se met à activer son métabolisme pour brûler tous les surplus de nutriments qu'elle a absorbé pendant la journée. À ce moment-là, elle devient phosphorescente.

Voici huit mois, des chercheurs de l'université de Newcastle en Grande-Bretagne se sont penchés sur ce phénomène pour vérifier si ces effets pouvaient être reproductibles sur l'organisme humain.

Les conclusions sont aujourd'hui sans appel : l'algue Aonori possède des enzymes pancréatiques qui vont aller « manger » 78 à 91% des excès de graisses présents dans les cellules adipeuses.

Comment ?

C'est très simple : pendant vos phases de sommeil, les molécules actives de l'algue Aonori fortement concentrées dans les capsules AONORI-SLIM formule intense, vont aller se loger dans les cellules graisseuses pour se nourrir. Le matin au lever, les molécules qui ont fait leur travail pendant la nuit ont ainsi « mangé » jusqu'à 1200 grammes de mauvaises graisses.

Non seulement vous perdez du poids sans jamais entraîner la moindre perte de masse musculaire, mais vous augmentez intégralement votre énergie. Ceci grâce aux protéines, oméga 3 et sels minéraux que vous apportent les molécules de cette étonnante algue aujourd'hui concentrées dans les capsules AONORI-SLIM formule intense.



Connaissez-vous cette incroyable Algue Phosphorescente ? Si vous vous battez contre vos kilos en trop, vous allez l'adorer...

AONORI-SLIM formule intense est un mangeur de graisses si puissant qu'il aide même à neutraliser les calories que vous stockez en mangeant. C'est tout à fait impressionnant quand vous faites un repas très riche le soir. Au matin, vous vous rendez compte que non seulement vous n'avez pas grossi, mais vous avez perdu du poids.

Certitude de ne pas regrossir ?

Tout le monde le sait : 90% des régimes ont des résultats très éphémères. Dès que vous cessez de les suivre, votre corps se venge.

Avec les capsules AONORI-SLIM formule intense, vous allez pouvoir rester mince pour le reste de votre vie (il vous suffit de faire une à deux cures par an pour conserver les résultats obtenus). Notez que pendant votre cure, vous n'éprouverez même pas la moindre sensation de faim ou de gêne. Vous mincissez et vous êtes fière de retrouver la silhouette qui vous rend de nouveau sexy et attirante.

Flacon 100% Gratuit

Dans le but de prouver que les capsules

AONORI-SLIM formule intense combattent sans appel tous les produits similaires existants sur le marché, le distributeur offre en ce moment à ceux qui renvoient le bon ci-dessous avant la date limite un flacon-cure de 3 jours.

Ouvrez et utilisez gratuitement ce flacon. Gardez les autres en réserve. Au bout de trois jours, vous devez avoir perdu déjà 3 à 4 kilos. Sinon renvoyez les flacons restants non ouverts au plus tard 30 jours après réception de votre colis et vous serez intégralement remboursé du montant de votre cure par un chèque à votre nom.

Vous ne courez donc aucun risque, sauf celui d'être trop mince si vous n'avez pas arrêté à temps la prise des capsules AONORI-SLIM formule intense.

MANGEZ COMME D'HABITUDE...

- Éliminez les sensations de lourdeur
- Perdez vos kilos de partout
- Faites une cure 100% naturelle
- ... ET MESUREZ LES RÉSULTATS DÈS LES 3 PREMIERS JOURS !

AONORI-SLIM formule intense est fabriqué en France. Cette nouvelle et unique formule très fortement dosée assure un résultat visible dès les trois premiers jours.

IMPORTANT

Date Limite : en raison de la nature spéciale de cette offre, seules les personnes qui renvoient le Bon ci-dessous avant le 14 novembre 2016 (cachet de la poste faisant foi) recevront 1 flacon-cure 3 jours gratuit. Les demandes seront servies dans l'ordre d'arrivée. Pour être sûr d'en profiter, découpez et renvoyez le bon ci-dessous aujourd'hui même – ou par téléphone pour un traitement prioritaire. Ainsi vous ne risquez pas d'attendre.

* pour toute cure commandée à l'essai.

ESSAI SANS RISQUE : par téléphone : 01 86 65 00 05 – par internet : www.FDSHOP.fr – par courrier : FRANCE DIRECT SHOP - MBE 327 - 83 Av. de Nice - 06805 CAGNES-SUR-MER Cedex



MINCIR BON SPÉCIAL : 1 flacon-cure GRATUIT

Votre code privilège : **SL0121** (à préciser pour toute commande téléphonique ou internet)

À renvoyer à : FRANCE DIRECT SHOP - MBE 327 - 83 Av. de Nice - 06805 CAGNES-SUR-MER Cedex

☑ Veuillez m'envoyer mon flacon gratuit + la cure marquée d'une croix ci-dessous, ceci avec la GARANTIE de remboursement de ma cure si je vous renvoie les flacons non ouverts dans les 30 jours après réception :

<input type="checkbox"/> 30002 Je veux perdre 6 à 8 kg Je vais recevoir mon flacon-cure 3 jours Gratuit + 1 cure Normale	28,90 €
<input type="checkbox"/> 30003 Je veux perdre 9 à 13 kg Je vais recevoir mon flacon-cure 3 jours Gratuit + 1 cure Renforcée	47,80 €
<input type="checkbox"/> 30004 Je veux perdre jusqu'à 23 kg Je vais recevoir mon flacon-cure 3 jours Gratuit + 1 cure Radicale	85,60 €
<input checked="" type="checkbox"/> Participation unique aux frais de port, d'emballage et d'assurance colis.	+ 7,95 €

Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 16 janvier 1978 - Art 22, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant en nous écrivant. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la commande. FSN 054949071

MONTANT TOTAL :

☐ J'inclus mon chèque à : FRANCE DIRECT SHOP

☐ Je préfère utiliser ma Carte ☐ Visa ☐ Mastercard

Numéro : _____ Signature obligatoire :

Expire fin : _____ 3 Chiffres au dos : _____

J'indique ci-dessous mes coordonnées pour recevoir mon colis :

☐ M. ☐ Mme ☐ M^{me} (ÉCRIRE EN LETTRE CAPTIVE SVP)

Nom : _____ Prénom : _____

N° de rue : _____ Rue : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Adresse e-mail* : _____ Téléphone* : _____

*obligatoire

SL0121



Fiche nutritionnelle

Teneurs pour 100 g.

ŒUF (cru)	145 kcal
EAU	75,9 g
PROTÉINES	12,3 g
GLUCIDES	0,7 g
LIPIDES	10,3 g
FER	1,75 mg
PHOSPHORE	185 mg
SODIUM	128 mg
SÉLÉNIUM	23 µg
VITAMINE D	1,5 µg
VITAMINE B2	0,8 mg
VITAMINE B 12	1,7 mg

De la terre à la table

OMELETTE, riche en surprises

Il suffit de quelques œufs battus pour préparer ce plat qui connaît des garnitures aussi variées que possible. Mais cette simplicité n'oublie pas les tours de main et autres astuces pour une réussite à coup sûr. 🌱 CORINNE VILDER.

Qui inventa l'omelette ? Qui eut l'idée de rehausser le goût de l'œuf avec des ingrédients ? Les Romains en seraient à l'origine, mais ce n'est pas une certitude. Un saut dans l'histoire culinaire nous mentionne Rabelais, dont la plume indique une "homelaicte d'œufz", puis des ouvrages gastronomiques du milieu du XVII^e siècle où l'on retrouve les termes "aumelette" et "amelette", littéralement "petite lame de couteau", en référence à sa forme. Cette dernière aurait ainsi laissé son nom à une poêlée d'œufs entiers battus que l'on retourne.

Poule aux œufs d'or

À l'instar de l'écrivain Honoré de Balzac à qui l'on doit l'expression : "On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs", Annette Boutiaut dite "Mère Poulard" est restée la grande figure de proue d'un simple plat de campagne. Au début du XX^e siècle, cette cuisinière du Mont-Saint-Michel sustentait les pèlerins avec une omelette presque soufflée, cuite au feu de bois, et servie à toute heure. Le succès fut au rendez-vous, et encore de nos jours l'enseigne perpétue une recette mythique et tenue secrète. Est-elle préparée en séparant les blancs des jaunes ? La question n'est pas anodine puisqu'elle a

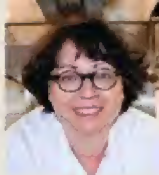
toujours divisé les cuisiniers. Certains prétendent que dans la version originale les œufs étaient battus entiers et qu'il n'y avait pas d'ajout de crème fraîche. D'autres affirment au contraire que l'on ne battait pas les jaunes avec les blancs, afin que ces derniers soient bien mousseux...

Mille et une omelettes

Ces deux écoles se sont toujours retrouvées pour dire qu'il est nécessaire de battre ensemble plus de six œufs, qu'il faut utiliser une poêle uniquement destinée à la cuisson des omelettes, prendre un beurre bien frais comme matière grasse, et y associer l'huile. Accompagné de lard, de fromage, de champignons ou d'un apprêt plus sophistiqué, telles des langoustines, il est bien difficile de dresser une liste exhaustive des omelettes que l'on peut réaliser soi-même ! Elles connaissent toutes des variantes, surtout lorsqu'on y ajoute un peu d'eau, de lait ou encore de crème fraîche. Quant à la méthode, selon le célèbre cuisinier Jules Gouffé, dont les préceptes continuent d'influencer les amphitryons modernes : "On ne doit guère prolonger le battage au-delà d'une minute sous peine d'avoir des œufs clairs comme de l'eau, ce qui empêcherait d'obtenir une omelette moelleuse et d'un bon aspect".

BIEN GARNIES !

Roulées, pliées ou apprêtées, les omelettes n'ont pas leur pareil pour satisfaire notre gourmandise.



Nicole
Fagegaltier,
chef du Vieux-Pont
à Belcastel (12).

“LA PASCADE”

“En Aveyron, on mélange les œufs avec de la farine et du lait. On cuit cette omelette à la poêle ou au four, avec des herbes, de l'oseille, du jambon ou du fromage.”



Roulade au chorizo

🕒 15 min 🍳 15 min

Pour 6 personnes

- * 6 œufs * 18 grandes et fines tranches de chorizo
- * 150 g de fromage frais * 2 brins d'aneth * 1 grosse poignée de roquette * huile d'olive * sel * poivre du moulin

Cassez et **battez** les œufs dans un saladier. Salez et poivrez. **Chauffez** un filet d'huile dans une grande poêle et **versez** les œufs.

Passez le premier côté de l'omelette 10 min à feu moyen, puis glissez-la sur un plat. **Retournez** l'omelette dans la poêle, puis faites cuire l'autre côté 5 min.

Disposez-la sur le plat et laissez-la tiédir ensuite.

Répartissez le fromage frais sur toute sa surface. Salez et poivrez modérément.

Parsemez d'aneth ciselé et répartissez dessus douze tranches de chorizo. Ajoutez de la roquette, **roulez** délicatement l'omelette, puis détaillez-la ensuite en tronçons. **Décorez** chaque portion d'une tranche de chorizo et de quelques brins de roquette avant de servir.

LE BON ACCORD
Un crozes-hermitage blanc

Poireaux, pommes de terre et saucisse de Morteau

🕒 25 min 🍳 55 min

Pour 6 personnes

- * 6 œufs * 1/2 saucisse de Morteau * 3 pommes de terre
- * 2 blancs de poireaux * 3 brins de cerfeuil * 2 cuill. à s. de crème * 40 g de beurre * huile d'olive * sel * poivre

Dans une casserole d'eau froide, **faites cuire** à couvert 20 min les pommes de terre et la saucisse de Morteau.

Égouttez et laissez tiédir.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches.

Rincez les poireaux, débitez-les en rondelles. Dans une poêle, **chauffez** 20 g de beurre et un filet d'huile, puis laissez revenir les poireaux 10 min à feu moyen. Salez et

poivrez. **Chauffez** le beurre restant et faites rissoler les pommes de terre 10 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **Battez** les œufs dans un saladier avec la crème. **Salez** et **poivrez**. Versez un filet d'huile dans la poêle et faites cuire l'omelette 10 min environ sur feu moyen. **Répartissez** les légumes et la saucisse coupée en tranches.

Prolongez la cuisson 5 min et, pour finir, parsemez de cerfeuil ciselé.

LE BON ACCORD

Un chardonnay du Jura



STUDIO (ŒUFS POIREAUX) & PRESSE CITRON-BARRET (CLUB OMELETTE)/SUCRÉ SALÉ

Pensez aussi à la feta,
à la mozzarella, ou encore
au fromage de chèvre
pour garnir votre club.

Club omelette

 20 min  15 min

Pour 6 personnes

* 1 camembert au lait cru * 30 cl de
crème fraîche épaisse * 9 œufs * 60 g
de beurre * huile * 1/2 bouquet de
ciboulette * sel * poivre du moulin

LE BON ACCORD
Un cidre brut

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
Grattez la croûte du camembert
et détaillez-le en lamelles. **Mélangez**
le fromage avec les jaunes d'œufs et
la crème, **poivrez** et **salez**. Fouettez les
blancs en neige et incorporez-les au
mélange précédent. **Chauffez** 20 g
de beurre et un filet d'huile dans une poêle.
Versez le tiers de la préparation aux œufs
et faites cuire 6 à 8 min de chaque
côté. **Réservez** et faites cuire les deux
autres omelettes de la même façon.
Superposez-les, puis détaillez-les en
6 morceaux. **Maintenez** le tout avec une
pique. Saupoudrez de ciboulette ciselée.





NSF-SHUTTERSTOCK

Pensez aussi à le cuire

Bouilli, le chou rouge constitue un bon apport en manganèse, en vitamine B1 et B6, notamment chez la femme. Trois nutriments qui ont vocation à faciliter la production d'enzymes impliqués dans la digestion.



DOMAINE PUBLIC/PLANTILLUSTRATIONS.ORG

Fiche de culture

LE CHOU ROUGE

Brassicacées oleracea
var. *rubra*

Sol : il doit être profond et bien amendé avec du fumier ou du compost.

Rotation : gourmand en azote, il ne faut pas le cultiver sur la même parcelle avant 4 ans.

Maladies : la proximité du céleri protège le chou des ravageurs tels que la piéride du chou.



O. NAUMENKO/SHUTTERSTOCK

CHOU ROUGE, des lanières qui fouettent le sang

En pourpre, cette forte tête est encore plus intéressante pour notre santé qu'en vert. On atteint des sommets de bienfaits!  JOËLLE PIERRARD

Le chou rouge est peu calorique. D'où l'intérêt de sa consommation si on surveille sa ligne car les efforts que l'organisme doit fournir pour le digérer sont plus importants que l'énergie qu'il apporte. Mais ce n'est pas tout. Comme tous les autres choux, il renferme des molécules dont l'action préventive sur le développement des cellules cancéreuses a été démontrée sur l'animal. Il s'agit principalement des glucosinolates. Au classement des choux les plus protecteurs, le chou rouge arrive en bon premier car sa

richesse en antioxydants est deux fois supérieure à celle des autres choux. Il se distingue encore parmi les Brassicacées par sa concentration en flavonoïdes, notamment en cyanidine qui lui donne sa couleur intense. Ce pigment dope littéralement son pouvoir anticancéreux.

En revanche, le chou rouge renferme des indoles dont il faudra se méfier si on prend régulièrement des analgésiques renfermant du paracétamol. Une consommation régulière de choux diminue en effet l'action de ces médicaments.

À faire soi-même

METS AIGRE-DOUX

Les Allemands sont friands du chou cuit qu'ils dégustent avec du rôti de porc. Pour le préparer : faire revenir un demi-chou rouge découpé en fines lamelles dans un peu d'huile de sésame ou de tournesol. Ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre, une pomme pelée et coupée en tranche et 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Laissez mijoter 20 min à couvert. Versez un peu d'eau en cas de besoin. Salez, poivrez et servez.

GERMÉ ET PIQUANT

Les germes de chou rouge apportent des vitamines et une note piquante à vos plats. Comptez 4 ou 5 jours de germination pour avoir des pousses. **Germline. Graines de chou rouge à germer, 100 g, 6 € env.**



LACTOFERMENTÉ

C'est en faisant fermenter le chou rouge qu'on obtient les précieux probiotiques qui facilitent la digestion. À consommer en crudités ou bien avec des salades.

Nutriform. Chou rouge, 300 g, 3 € env.



APÉRITIF

Assaisonnée avec de l'huile de colza et une noisette de moutarde, le chou rouge fournit des antioxydants et des oméga-3 indispensables à l'organisme. **Bonduelle. 300 g, 2 € env.**



Mon Almanach Pratique 2017



INDISPENSABLE!
450 pages
de conseils et d'astuces
pour la maison, le jardin, la cuisine,
la nature, le bien-être, les loisirs.

En vente chez votre marchand
de journaux



UNE PETITE MOUSSE ?

Si les brasseries artisanales se multiplient depuis quelques années, les particuliers ne sont pas en reste. Brasser sa bière à la maison, ce n'est pas si compliqué que cela ! 🍷 DAVID-MANUEL FOUILLÉ

Facile à faire, la bière appartient à l'histoire de l'humanité depuis toujours. Les hommes en fabriquaient déjà il y a 10 000 ans. Celle de nos Anciens nous étonnerait sûrement : elle était plutôt sucrée et épicée. Surtout, elle ne contenait pas de houblon. Ce sont les moines, au Moyen Âge, qui vont introduire la fleur de cette liane et apporter de l'amertume au breuvage. Pendant longtemps, boire une bière restait le meilleur moyen de consommer une eau saine ! En 1910, on comptait près de 3 000 brasseries en France. Mais ce nombre va vite

baisser au cours du xx^e siècle. Il ne reste plus que 900 brasseries au sortir de la Première Guerre mondiale, 71 en 1960, 45 en 1968, 23 en 1976. Le goût de la bière s'uniformise, ce qui satisfait de moins en moins les consommateurs. On assiste aujourd'hui à un net renversement de tendance.

Le retour du goût

Le mouvement de la microbrasserie est né aux États-Unis dans les années 1990. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'est rapidement répandu ! En France, le phénomène des brasseries artisanales

a explosé en 10 ans. On n'en compte pas moins de 1 000 aujourd'hui, un nombre multiplié par deux en 5 ans, et il s'en crée quasiment chaque jour de nouvelles. Qu'est-ce qui distingue ces petites entreprises des grandes ? La quantité de bière fabriquée, pour commencer... Les brasseries artisanales produisent 10 000 hl par an, les microbrasseries moins de 1 000 hl. Quant aux industrielles, elles fournissent encore 98 % de la bière. Mais ce qui différencie le plus les petites des grandes, c'est le goût. Les microbrasseries parviennent à obtenir des boissons plus originales que la

plupart des bières industrielles. Les artisans profitent de sa facilité de fabrication pour inventer des recettes de leur cru.

La production de bière commence à séduire le grand public. Le matériel nécessaire n'est pas pléthorique : une cuve de fermentation, un barboteur qui laisse échapper le gaz carbonique issu de cette fermentation, un thermomètre, un densimètre qui permet de mesurer la densité du liquide, et un lot de bouteilles vides. L'équipement total revient à une centaine d'euros.

Graphiste parisien et brasseur amateur, Joachim Robert explique : *"J'ai décidé de me lancer seul. J'ai acheté un pack qui contenait une cuve de fermentation, un barboteur, un densimètre et une capsuleuse. J'y ai ajouté un kit d'extrait de malt liquide houblonné, du malt en poudre et du houblon. Il m'a aussi fallu une grande marmite. Cela dit, ce n'est pas compliqué ; il suffit de suivre les instructions du kit."*

Tout commence par la stérilisation du matériel, c'est essentiel. La contamination par une mauvaise bactérie donnera immanquablement un mauvais goût à la bière. De même, il est préférable de stériliser l'eau du robinet en la portant à ébullition. *"Je verse 15 l d'eau dans un gros faitout, détaille Joachim Robert. J'y répands l'extrait de malt et je porte le tout à ébullition. Quand ça bout, il est temps de verser les fleurs de houblon, en l'occurrence 80 g pour 20 l de bière. Je laisse bouillir le mélange 1h."*

Et le sucre devient alcool

Le houblon qu'on apporte au début donne à la bière plus d'amertume, celui ajouté tout à la fin offre des arômes plus subtils. Il faut bien répartir les ajouts. *"Puis je laisse reposer le liquide, réduit à 10 l, jusqu'à ce qu'il redescende à température ambiante. Je le filtre et je verse le moût obtenu dans de l'eau froide (préablement bouillie pour éviter les contaminations) pour en obtenir 20 l. Une fois le liquide redescendu à température ambiante, je verse la levure et je ferme le fût. Après quelques heures, la levure va commencer à changer le sucre en alcool. Cette fermentation peut durer de 5 jours à 2 semaines. J'utilise un densimètre..."*

"Les Français veulent consommer local"

Jean-François Drouin, président du Syndicat national des brasseurs indépendants

Comment expliquez-vous le succès de la microbrasserie ?

Cela correspond à une prise de conscience. Avec la crise de 2008, les Français veulent consommer local. Ils se méfient des produits industriels et sont à la recherche de bières originales et goûteuses.

Vous venez de créer un syndicat...

J'ai réalisé que les artisans brasseurs avaient des intérêts très différents de ceux des industriels. L'idée nous

est venue en avril. Les statuts ont été déposés en juin. Nous avons déjà plus de 120 adhérents !

Dans quel but ?

La principale demande est un soutien sur la partie juridique et réglementaire : les droits d'accise (impôt), l'étiquetage... Nous allons aussi travailler sur l'image en créant un label de brasseur indépendant : certains industriels essaient de se faire passer pour des artisans. Nous voulons par ailleurs défendre la



qualité de nos produits en luttant contre les "bières mensongères", qui se donnent une image de produits locaux alors qu'elles sont faites à l'étranger. Enfin, une entraide technique sera mise en place, avec la rédaction d'un catalogue de fournisseurs. Il y a encore tout à faire !

Les différents types de classification



ON A POUR HABITUDE, en France, de classer les bières en fonction de leur couleur. En réalité, le coloris est juste lié à la qualité de torréfaction de l'orge. Les blondes sont élaborées à partir de malt à peine torréfié. Des rousses aux noires, en passant par les brunes,

plus le coloris est foncé, plus la torréfaction est élevée. Quant aux bières blanches, elles sont produites à partir de blé. Mais cela ne dit rien sur leur goût.

LA VRAIE DISTINCTION entre ces breuvages s'opère en réalité, du point de vue des brasseurs, au

niveau de la méthode de fermentation.

ON PRÉFÈRE PARLER de bières à fermentation haute (de 18 à 32 °C), dont les ales, et de celles à fermentation basse (de 6 à 14 °C), appelées lagers. Les unes et les autres peuvent aussi bien être blondes que brunes.



“Le houblon, c’est un peu comme un cépage”

Nicolas Vieillard, brasserie Sagesse, Maisons-Laffitte (78)

Quelle est la différence avec la bière faite maison ?

Le processus de fabrication de la bière ne change pas en tant que tel. Avec la microbrasserie, la principale différence, c’est que je n’ai plus le même matériel. Je possède des outils de mesure précis. La fermentation alcoolique est thermorégulée, par exemple. Je décante la bière à température constante, à 6 °C.

Quel conseil donneriez-vous à un amateur ?

Il faut faire attention à ce qu’il n’y ait plus de sucre dans la bière lors de l’embouteillage, sinon la bouteille risque d’exploser, ce qui pourrait provoquer des blessures.

Vous fabriquez vos propres recettes ?

Oui, bien sûr ! J’utilise douze sortes de houblon, cinq types de levure et sept malts. Mais un amateur



peut bien s’amuser également en rajoutant plein d’arômes à sa bière. Selon moi, le houblon, c’est un peu comme un cépage pour le vin. Il faut goûter les bières artisanales et tester de nouveaux produits ; cela permet de trouver des idées !

pour savoir si l’opération est achevée. Je prélève un peu du moût dans un tube et j’y plonge l’outil, puis je lis la mesure. Si elle ne varie pas deux jours de suite, il ne reste plus qu’à embouteiller. Je rajoute 100 g de sucre avant de mettre la bière en bouteilles. Cela permet de relancer la fermentation et de produire du gaz. Je préfère les bouteilles qui se clipsent, c’est plus facile et plus pratique que les capsules ! En tout, il faut compter une après-midi pour brasser et 2 ou 3 h pour mettre en bouteilles. Voilà, faire une bière, ce n’est pas compliqué. Ma première était tout juste satisfaisante, mais je m’améliore avec le temps et les ingrédients, que je sais mieux choisir !”

Chacun sa recette

Joachim Robert conclut : “Après un an de brassage, j’ai encore des tas de chose à tester. Ma plus grosse erreur ? Ne pas avoir bien nettoyé la cuve de fermentation avant de mettre la bière dedans... Quand j’ai voulu verser la levure, je me suis rendu compte que le processus de fermentation avait déjà commencé ! Rien de grave, mais je l’ai échappé belle ! Depuis, je suis très vigilant sur le nettoyage. J’utilise une éponge douce pour ne rien abîmer et un désinfectant en poudre à base d’eau oxygénée.” Après l’embouteillage, ne vous précipitez pas. Laissez reposer la bière au minimum un mois. Une fois mise en bouteilles, elle peut se garder un an dans de bonnes conditions de conservation.

La fabrication à partir d’un kit reste assez simple. Mais le processus peut vite devenir beaucoup plus complexe. Certains amateurs torréfient leur propre orge, d’autres sélectionnent avec soin leur houblon ou élaborent leur propre levure. Renseignez-vous auprès des brasseries de votre entourage, certaines vendent peut-être de la levure fraîche. D’autres encore inventent leurs propres recettes. Il est, en effet, possible d’aromatiser la bière avec des fruits, des herbes ou des épices. Il n’y a guère de limites que celle de l’imagination ! Petite astuce : notez soigneusement tous les ingrédients. Il est toujours difficile de reproduire une même bière !

Le brassage tout grain



Le concassage du malt. Quand le brasseur amateur n'utilise pas de kit, il entame le processus en broyant les grains de malt pour les réduire en une farine grossière. Attention, la poudre ne doit être ni trop fine, ni trop épaisse !



L'empâtage. Le malt broyé est versé dans de l'eau chaude (de 70 à 80 °C). Il existe deux méthodes. Soit l'on porte directement la température à 60 °C pendant 1 h, soit l'on augmente la température par palier, de 45 à 90 °C.



Le brassage. Les enzymes présentes dans le malt décomposent les sucres lents en sucres rapides. Pour que le processus soit efficace, il est préférable de remuer la maïsche (nom du mélange malt et eau) de temps en temps.



Le rinçage des drèches. Les résidus de malt, que l'on nomme les drèches, forment une sorte de gâteau épais qui empêche la filtration. Rincer celui-ci avec de l'eau chauffée à 70 °C permet de récupérer le maximum de sucre.



Le filtrage. Une fois que l'on a ôté les drèches, la filtration peut véritablement commencer. Celle-ci a pour but de retirer les derniers résidus de malt jusqu'à obtenir un jus sucré, coloré et à l'arôme déjà prononcé.



Le houblonnage. La cuisson reprend. Quand le liquide bout, les houblons amersants sont ajoutés, puis, peu avant la fin de l'opération, c'est le tour des houblons aromatiques. La levure, après refroidissement, change le sucre en alcool.

Pour bien commencer

1. UN KIT COMPLET. Houblon, malt, barboteur, entonnoir... de quoi produire 9 l de bière. Ne manque que la dame-jeanne. *Nature & Découvertes. Kit bière prestige, 80 € env.* **2. DES BOUTEILLES.** Ces contenants de 75 cl à fermeture mécanique sont réutilisables à volonté. Ils peuvent aussi se fermer avec une capsule. *Rolling Beers. Carton de 33 bouteilles de 75 cl à bouchon mécanique, 35 € env.* **3 DE LA LEVURE.** Conçue pour les bières belges, cette levure de fermentation donne des saveurs fruitées et limite la teneur en alcool. *Bière & Moi. Levure M47 Belgian Abbey, 3,50 € env. les 10 g.* **4 LES USTENSILES DE BASE.** Seaux, barboteur, densimètre... ce kit fournit le matériel indispensable. *Tompress. Kit à bière, 100 € env.* **5 UN GUIDE PRATIQUE.** Ce livre vous donne tous les conseils pour réussir. *Rustica éditions. Mes Bières maison, 13,95 €.*





Rustica vous donne la parole

Partagez avec nous vos idées, vos astuces, vos conseils et vos recettes de cuisine !

L'idée récup'

Le monde merveilleux de Gilbert

"Dans le jardin de mes parents se trouvait un cerisier que mon arrière-grand-père avait planté, nous écrit Régine Hubert, une lectrice d'Alsace. Ma mère dit qu'il avait plus de 100 ans. On y tenait tous beaucoup, car il nous faisait de l'ombre les jours d'été. Hélas, il déclinait d'année en année. Il a donc fallu se résoudre à le couper. Mon père, Gilbert, a décidé de le transformer. Et voici le résultat ! Il en est très fier. Ce serait une belle surprise qu'il le retrouve dans Rustica."



PHOTOS LECTEURS

ARBRE REMARQUABLE



Un frêne centenaire

Gilbert Cordel nous a fait parvenir des photos du frêne centenaire qui se trouve sur sa propriété du Sap-André (61). L'arbre est d'autant plus admirable que les frênes sont sérieusement menacés par un champignon *Hymenoscyphus fraxineus*. Le parasite, arrivé dans le Pas-de-Calais en 2008, provoque une maladie, la "chalarose", qui fait de gros dégâts. Notre lecteur va devoir surveiller son arbre !



FLORAISON SURPRISE

Un rosier bicolore

Depuis 20 ans, le rosier de Christine Molero, une lectrice de Peyrus (26), se couvre de fleurs rouge vif. "Cette année, il m'a fait la surprise de faire une tige couverte de fleurs roses ! C'est extraordinaire !", s'étonne notre lectrice. Le phénomène s'explique : le porte-greffe a sans doute pris le dessus.

L'astuce de Joseph

Recette à base de purin d'ortie

Joseph Drouet, installé au Fenouiller (85), nous fait connaître la préparation qu'il a élaborée : "Je mélange de l'ortie avec de la consoude, de la bourrache, des feuilles de rhubarbe, un peu de menthe et de l'ail pilé. Je laisse macérer ainsi 2 kg de végétaux dans 10 l d'eau pendant au moins 2 semaines. Pour arroser, je dilue 1 l de purin dans 10 l d'eau et je verse la préparation au pied des légumes."

ENVOYEZ-NOUS VOS ASTUCES ET CONSEILS :

1. Envoyez-nous un courriel à : courrier@rustica-info.fr

2. Adressez-nous votre courrier à :

Rustica rédaction,
15-27, rue Moussorgski,
75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Votre Rustica Pratique automne est arrivé !



Posted by galsavosik

En vente chez votre marchand de journaux

POUR TOUT TROUVER...

JARDIN D'AILLEURS

Il peut être visité lors des journées indiquées sur le site.
Pascal et Alain Alexandre, Marigny, 61200 Moulins sur Orne. Tél. : 06 71 87 35 67. Courriel : gite.marigny@orange.fr ou www.lejardindemarigny.fr
Aster 'Golden Spray' : Domaine de la Source, rue des Fossés, 80135 Saint Riquier. Tél. : 03 22 28 33 33 ou www.ledomainedelasource.fr
Le Châtel des vivaces, 3, rue de Puiseaux, 45300 Givraines. Tél. : 02 38 34 20 97 ou www.lechateldesvivaces.com
Pépinières Demoinet, 23, rue Weber, 60350 Attichy. Tél. : 03 44 42 19 68 ou www.pepinieresdemoinet.com
Pépinière du lac des joncs, 24580 Rouffignac Saint Cernin de Reilhac. Tél. : 05 53 46 78 18 ou www.pépinièresdelacdesjoncs.com
Malnoë, 44320 Saint Père en Retz. Tél. : 06 34 35 22 10 ou www.larosee.fr
Aster 'Andenken an Alma Pötschke' : Domaine la Source, voir ci dessus.
Le Châtel des Vivaces, voir ci dessus.
Pépinière du lac des joncs, voir ci dessus.
Pépinières Demoinet, voir ci dessus.
Pépinières Lepage, chemin du Portu, 49130 Les Ponts de Cé. Tél. : 02 41 44 93 51 ou www.lepagevivaces.com
Aster 'Arcturus' : Le Chatel des vivaces, voir ci dessus.
Lumen, Les Coutets, Creysse, 24100 Bergerac. Tél. : 05 53 57 62 15 ou www.lumen.fr

Darmera peltata :

Lepage, voir ci contre.
Pépinière des Avettes, Marion Basset Lennoz, 378 Varennes, 71290 La Genête. Tél. : 06 50 67 78 11 ou www.pepinieredesavettes.com
Lumen, voir ci contre.
Demoinet, voir ci contre.
La pépinière aquatique, Éric Lenoir (sur RDV), 11, route de Saint Romain, 89116 Saint Romain le Preux. Tél. : 06 15 09 28 45, courriel : pepinieriericlenoir@orange.fr ou www.lapepiniereaquatique.com
Impatiens de Balfour : Le monde des Fougères, 955, chemin du Puits, 06330 Roquefort les Pins. Tél. : 04 93 77 63 38 ou www.pépinières ezavin.com
Dahlia 'Emory Paul' : Graines Baumaux, BP 100, 88503 Mirecourt Cedex. Tél. : 03 29 43 00 00 ou www.grainesbaumaux.fr
Les planteurs de Brigaudière (vente à distance, visite sur RDV) La Brigaudière, 177, chemin des Combes, 38760 Varcès. Tél. : 06 71 60 59 36 ou www.lesplanteursdebrigaudiere.fr
Ail tubéreux : Lumen, voir ci contre.
Arom'antique (plantes officinales et condimentaires), 275, chemin la Ville, 26750 Parnans. Tél. : 04 75 45 34 92 ou www.aromantique.com
Les senteurs du Quercy, mas de Fraysse, 46230 Escamps. Tél. : 05 65 21 01 67 ou www.senteursduquercy.com
Ah ! La Ferme des saveurs, Jean Marc Parra, 47180 Castelnaud sur Gupie. Tél. : 05 53 20 01 19 ou www.ah-lafermedessaveurs.com

Le Clos d'armoise, Moustoir Lorho, 56450 Theix. Tél. : 02 97 43 62 55 ou www.leclosdarmoisse.com
Helianthus 'Lemon Queen' : Plantagenêt Plantes, 7, rue des Figuiers, Argentay, 49700 Les Verchers sur Layon. Tél. : 02 41 38 14 62 ou www.plantagenetplantes.com
Le Châtel des vivaces, voir ci contre.
Les jardins d'Arhada, 18, le bourg, 33570 Petit Palais et Cornemps. Tél. : 05 57 69 78 11 ou 06 25 48 28 31 ou www.lesjardinsdardhada.com
Pépinière lac des joncs, voir ci contre.
Lepage, voir ci contre.
Demoinet, voir ci contre.
Le Clos d'Armoise, voir ci contre.

MA SEMAINE AU JARDIN

Chou-fleur 'Extra-Hâtif d'Angers' : Ferme de Sainte Marthe, BP 70404, 49004 Angers Cedex 01. Tél. : 0 891 700 899 ou www.fermesaintemarthel.com
Chou-fleur 'Belot F1' : Graines Baumaux, voir ci contre.
Chou cabus 'Pointu de Châteaurenard' : Magellan, BP 10004, 59882 Lille Cedex 9. Tél. : 0 892 395 100 ou www.magellanbio.fr
Chrysanthème 'Brennpunkt' : Domaine de la Source, voir ci contre.
Callune 'Sandy' : Pépinières Lepage, voir ci contre.

GAZETTE DU BIO

Graines de seigle bio : Magellan, voir ci contre.
Graines de fève 'Red Epicure' : Graines del País, 16, rue de la Pompe, 11240 Bellegarde du Razès. Tél. : 04 68 69 81 79 ou www.grainesdelpais.com. Courriel : contact@grainesdelpais.com

FICHES PLANTES

Kiwi 'Monty' : Plante courante en jardinerie.
Pépinière La Feuillade, 30450 Genolhac (certifié Écocert). Tél. : 04 66 61 15 92 ou www.lafeuillade.com
Pépinières Travers, domaine de Bellevue, 45590 Saint Cyr en-Val. Tél. : 02 38 66 13 70 ou www.clematite.net
Kiwi 'Sorelli' : Pépinières Jacques Briant, Vepex Jacques Briant, 49486 Saint Sylvain d'Anjou, Cedex 9. Tél. : 0 892 164 949 ou www.jacquesbriant.fr
Plantes & jardins, tél. : 0 892 16 40 50 ou www.plantesetjardins.com
Pépinière du Bosc (uniquement sur rendez vous), route de Lodève, 34700 Saint Privat. Tél. : 06 61 65 34 20. Courriel : contact@pepinieredubosc.fr ou www.pepinieredubosc.fr
Kiwaï 'Issai' : Truffaut, tél. : 0 810 810 698 ou www.truffaut.com
Jardiland, tél. : 01 64 80 84 00 ou www.jardiland.com
Pépinière du Bosc, voir ci dessus.
Pépinières Travers, voir ci dessus.
Le Jardin du Pic-Vert, 2, rue du Moulin, 80110 Domart sur la Luce. Tél. : 03 22 46 69 86 ou www.jardindupicvert.com

Plantes & jardins, voir ci contre.
Kiwaï 'Maki Amdue' : Botanic, tél. : 0 811 907 474 ou www.botanic.com
Kiwaï 'Ken's Red' : Pépinières Travers, voir ci contre.
Le Jardin du Pic-Vert, voir ci contre.
Jacques Briant, voir ci contre.
Jardinerie Truffaut, voir ci contre.

DOSSIER

Caroline Poulbot, moulin de la Mariette, 27130 Verneuil sur Avre. Tél. : 04 74 01 23 10 ou www.nichoireschwiegler.fr
Pont à écurie : Accès cimes, pose d'écurodus, Benjamin Rebeyend. Tél. : 06 80 11 87 57 ou www.accescimes.com

DE LA TERRE À LA TABLE

Hôtel-restaurant du Vieux Pont, famille Fagegaltier Rouquier, 12390 Belcastel. Tél. : 05 65 64 52 29 ou www.hotelbelcastel.com.

MANGER SAIN

Bonduelle, www.bonduelle.fr
Germline, www.germline.fr
Nutiforme, vente en ligne : www.lavieclaira.com

UNE CERTAINE IDÉE DE LA QUALITÉ

Kit bière prestige : Nature & découvertes, tél. : 01 83 77 00 00 ou www.natureetdecouvertes.com
Bouteilles de 75 cl : Rolling Beers, tél. : 0 972 396 800 ou www.rollingbeers.fr
Levure M47 Belgian Abbey : Bière & Moi, 9, bd Edmond Michelet, 69008 Lyon. Tél. : 09 51 48 16 05 ou www.biereetmoi.fr
Kit à bière : Tompress, tél. : 05 63 71 44 99 ou www.tompress.com

Rustica

Rustica SA, filiale du groupe Média Participations, 15-27, rue Moussorgski - 75895 Paris Cedex 18
Standard : 01 53 26 33 00
Internet : <http://www.rustica.fr>

Service abonnements, B 200, 60643 Chantilly Cedex.
Tél. : 03 44 62 52 28, du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Courriel : abonnements@rustica.fr
 Pour être rappelé : laissez vos coordonnées sur www.abo.rustica.fr
Tarif abonnement France : 50 n° à 79,90 €.

Directeur de la rédaction : Alain Delavie.

Rédactrice en chef adjointe chargée de la technique : Corinne Beaudouin.
Chef de service maison : Nathalie Collin.
Chef de service jardin : Karin Maucotel.
Chef de rubriqueactus : David-Manuel Fouillé.
C'est moi qui l'ai fait/massif modèle : Pierre Nessmann.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.
Rédacteurs-graphistes : Aline Bahuchet (1^{re}), Marc Béguin, Catherine Joachim, Gérard Bahuchet, Christine Chaptinelle.
Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez

Secrétaires de rédaction : Florence Blondel, Claude Bourdel, Jérôme Verroust (1^{re}).
Chef du Pôle Image : Isabelle Dalle.
Iconographes : Annie Hermans, Anne Calvet, Stéphanie Chaillot.
Photographes : Christian Hochet, Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction : Muneerah Shamsudine.

Président directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.

Directeur général délégué : Benoît Pollet.

Régie commerciale intégrée : Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion : Directrice commerciale de la régie : Anne Cléban, tél. : 01 53 26 32 65.
Directeurs de publicité : Pascal Declercq. Tél. : 01 44 84 84 92. pascal.declercq@regie-mp.com
 Inna Korogodina. Tél. : 01 53 26 33 06. inna.korogodina@regie-mp.com
Chef de publicité : Fanny Lambert. Tél. : 01 53 26 34 71. fanny.lambert@regie-mp.com
Directeur de clientèle : Olivier Flot. Tél. : 01 44 84 84 53. olivier.flot@regie-mp.com

Assistant publicité : Cédric Turpin. Tél. : 01 53 26 34 69. cedric.turpin@regie-mp.com

Directeur de la diffusion et abonnement : Benoit Fron. Tél. : 01 53 26 32 65.
 Contact diffuseurs et dépôts de presse : service vente Rustica, tél. : 01 53 26 32 64.
Communication : Agence Think+, tél. : 06 16 34 40 60. think@bourgarel.eu
Directeur de la fabrication : Claude Pedrono. Tél. : 01 53 45 80 80.
Photogravure : Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Maury - Malesherbes (45).
 Dépôt légal octobre 2016.
 Vente au numéro MLP.
 Commission paritaire n° 0218 K 82753.
 ISSN 2270-1915.



Petites annonces Rustica

Olivier FLOT - Tél. : 01 44 84 84 53 - o.flot@regie-mp.com | Fax : 01 53 26 30 08 | Pascal DECLERCK - Tél. : 01 44 84 84 92 - p.declerck@regie-mp.com

ESPACES NATURE
Serre Alu- Verre-Rétro-Tunnel
+ de 500 modèles de serres



Espaces Nature - BP 109
59332 Tourcoing cedex
Catalogue Gratuit au 03 20 24 25 36
www.espaces-nature.fr

PRUNEAUX D'AGEN
Producteur - Vente directe
Fruits garantis sans conservateur, port compris
Géant, 2.5kg : 25.50€ - 5kg : 41.50€
Super géant, 5kg : 44.90€
SARL VERGNES Les Vergers d'Escoute
« Start » 47140 PENNE D'AGENAIS
05 53 41 25 42 - www.vergers-escoute.com

CONSTRUCTEUR-FABRICANT
Serres tunnel de 1 m à 8 m de large



Particuliers & Professionnels
Nous aurons toujours le modèle qui vous conviendra et au meilleur prix...
FABRICATION 100% FRANÇAISE
Toute la gamme sur notre site : www.serres-natural.fr
03.20.83.33.33

31. Près Revel. Recherchons couple jeunes retraités pour gardiennage et entretien propriété d'agrément contre logement indépendant.
Tél. : 05 62 30 22 52

LES SERRES TONNEAU®
ont obtenu en 2012 le label



décerné par le bureau Veritas

100 ANS ET +
NORD-PAS DE CALAIS

les serres TONNEAU ont déposé 3 demandes de brevet en 2015
www.serres-tonneau.com
Ou au 03 20 24 48 20

76. Ouville-La-Rivière. Particulier vend jolie chaumière bord de mer. Rdch: cuisine aménagée, séjour de 30m² avec cheminée, buanderie, dégagement, salle de bain, wc. Etage : 3 chambres, jardin d'agrément avec abris jardin, belle terrasse avec barbecue. Garage.
Prix : 137 000 €
Tél. : 06 22 40 62 37
habisko@aol.com

Jardivigne
Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :
Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.
Catalogue gratuit
Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADELOT
Tél. 05 53 01 30 80 - Fax 05 53 01 25 05
E-mail : contact@jardivigne.com
Boutique en ligne : www.jardivigne.com

CONTRÔLEZ VOTRE POIDS !
Garanties Gold Standard
www.minceur-beaute.fr
DÉCOUVREZ UNE NUTRITION MIEUX ADAPTÉE
OPTIMISEZ VOS APPORTS
LUCIEN BAGNOST-DIST. IND.
51530 St MARTIN D'ABLOIS
Tél. : 03.26.54.58.58
06.19.03.03.21

89. Dans un joli village à 10 minutes de l'autoroute, vend une maison à rénover + grenier. Cours close, belle grange de 110 m² et puits. Jardin de 270 m² au bord d'une rivière à truites.
Prix : 75 000 €
Tél. : 05 62 66 20 42 (HR).

L'ATELIER DES SERRES
02 41 29 59 09
BP10019
49230 St Germain sur Moine
www.latelier-des-serres.com

SERRES DE JARDIN
Châssis et équipements de serres
ABRIS DE PISCINES
TOUS TYPES DE VOLIÈRES
KOMAT
38, Av. Mitterrand BP 15 R
59494 PETITE-FORET
Tél. 03 27 42 96 95 - Fax 03 27 41 78 02
www.komat.fr
TARIFS ET CATALOGUES GRATUITS

LATOUR-MARLIAC
Fournisseur des nymphéas de Claude Monet en 1894
180 variétés de nénuphars ainsi que lotus et autres plantes aquatiques.
Passez la journée sur place, ou achetez en ligne : www.latour-marliac.com
SARL Latour-Marliac, 47110 Le Temple-sur-Lot
Tél. 05 53 01 08 05, Cat. couleur gratuit

VOUS ÊTES VENDEUR !
Propriétés, maisons, terrains...
Vous cherchez l'efficacité :
vendez entre particulier avec une clientèle nationale et internationale.
APPEL GRATUIT 0800 200 270
VOUS ÊTES ACHETEURS :
www.immoventedirect.com

Vins d'Alsace « Médailles »
Plusieurs vins primés aux plus importants concours mondiaux.
Charles Schleret
Propriétaire viticulteur
1-3 route d'Ingersheim 68230 Turckheim
Tél./fax. 03 89 27 06 09
Mail : charles.schleret@orange.fr
L'alcool d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

VENDEZ/ACHETEZ entre particuliers !!
Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANÇAIS, HOLLANDAIS, SUISSES, ...
Recherche Maison, Villa, Appt.
L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS
0800 14 11 60 Service & appel gratuits

CUISINIÈRE À BOIS
de TRADITION dès 999€ TTC
> PAIEMENT EN 3 FOIS SANS FRAIS <
CATALOGUE GRATUIT au 04 50 07 05 88
www.chaleurbois.com



ALSACE MUNSCH
Vins du Producteur
Tarifs sur demande
68590 SAINT-HIPPOLYTE
TEL. : 03 89 73 00 09
FAX : 03 89 73 05 46
CONTACT@GITES-MUNSCH.FR

LA VÉRITABLE MARANS RACE PURE
DEMARRES toutes âges et poules de 1ère année GUERINEL La Madeleine 61800 Tinchebray
Tél. : 02 33 65 80 46
Doc. contre 3 timbres
www.elevage-selection-marans.fr

SERRES
Armature Acier galvanisé
Couv. PE 20 100° - Traitée UV
Izella 4 m x 6 m.....550 €
Izella 5 m x 6 m.....690 €
Cybelle 3 m x 4 m.....480 €
Cybelle 4,50 m x 6 m.....570 €
Noiselle 4 m x 8 m.....910 €
Noiselle 6 m x 6 m.....1025 €
SERRES VERRES & TUNNELS MARAÎCHERS
Doc. grat. **CRYSLAND** - KERVANAL
29370 CORAY - Tél. 02.98.59.72.87
www.serre-de-jardin-crysland.com

Vente directe de charcuterie Traditionnelle de porcs en plein air et Fromage Cantal Fermier AOC. Liste gratuite et tarif de nos produits à La Ferme des Cochons d'Or Lacarrière - 15290 Pers
Tél 04 71 62 27 50
E-mail : gaec.ladou@wanadoo.fr
Expéditions sur toute la France



JEUX



MOTS FLÉCHÉS

LA CHÈVRE

QUI CONCERNE UNE RÉGION	TOUFFE DE POILS SOUS SON MENTON	ELLE Y EST AU VERT	PIÈCE DE CHARPENTE	CRIER TEL L'AGLE	FRAPPA À COUPS RÉPÉTÉS	DONNE LE TON	ON FABRIQUE LE BANON ET LE PICODON AVEC LE SIEN
POIL DE L'ANGORA	POUR CONSPUER	PRÉNOM FÉMININ	CHLORURE DE SODIUM	ÔTERA LA COQUILLE D'UN ŒUF DUR	SOUTIEN	PAR	
			TROUBLE DE LA CIRCULATION				
LES SIENNES SONT ARQUÉES				C'EST SON PETIT			INSTRUMENT À CORDE
PLAT MIJOTÉ			FIT PASSER DE VIE À TRÉPAS		ASSÉCHÉ		
			NIGAUDS		SOUS-FAMILLE		
OPPOSÉ AU CHANGEMENT	ELLE SENT LE SAPIN			TERRAIN CLOS POUR JOUTES ET TOURNOIS		CONJONCTION	
	PLACE CÔTÉ À CÔTÉ					SERRÉ	
		HEROÏNE D'HUGO ACCOMPAGNÉE DE SA FIDÈLE KURAI					S'EXPRIMER À SA FAÇON
		POISSON					
ACQUIESCE	PAYS POSSÉDANT LE PLUS GRAND CHEPTEL		RETOMBÉ EN ENFANCE		AU TRAVERS DE		SES CORNES ONT LA FORME D'UNE LYRE
	INDIQUE LE LIEU				COMBINÉS		
			BUFFLE			VILLE DU JAPON	
			... PLUS ULTRA C'EST CE QU'IL Y A DE MEUX				
INTERJECTION		CRACHEUR DE FEU		S'INSCRIT EN FAUX		IL JOUE AU STADE DE GERLAND	
EMPRESSEMENT		FLOUÉ		HÉROS DE BRECHT			
			BLANQUETTE EST CELLE DE M...			LE SENS DONT L'ORGANE EST L'ŒIL	
IL A ÉTÉ ALLAITÉ PAR AMALTHÉE						SYMBOLE CHIMIQUE DU CHROME	
			TIROIR À RECETTES				

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :
- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

2					1		6	
5		1	6	2			8	3
					5	4		1
	2			7		8	3	
8								4
	1	9		4			7	
6		8	9					
1	9			6	7	3		8
	3		5					6

difficile

6	3	4			2	8		
					6			
1	2			9	4			3
4				6			8	
		6				3		
	8			5				2
2			6	4			7	1
			9					
		8	1			9	3	6

DEVINETTE

CAVIAR POURPRE

En quelle année le piment d'Espelette a-t-il été reconnu par une Appellation d'origine contrôlée ?

- 1980
- 1990
- 2000

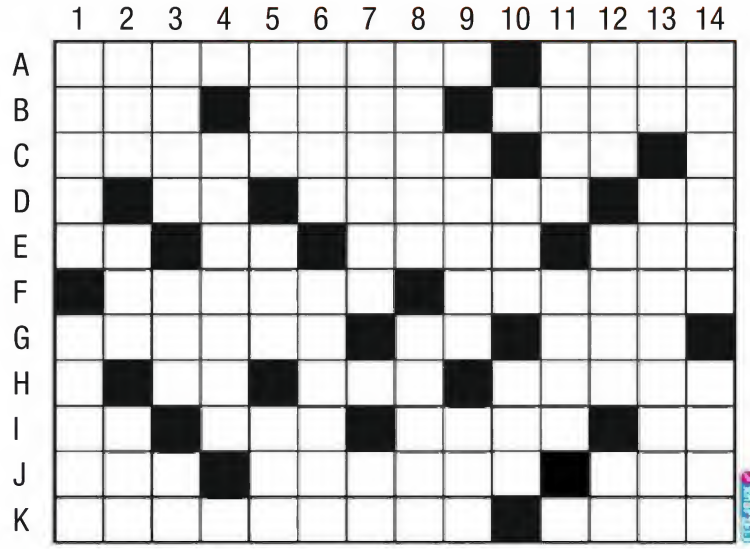


Réponse : en 2000.

MOTS CROISÉS

Horizontalement : **A.** Un fléau pour le jardinier. Porteurs de grappes. **B.** Une tête à piquer. Fille d'Eurytos. Portique de jardin japonais. **C.** Herbacée de la famille des Solanacées. Négation. **D.** Cité sur la Bresle. Prénom féminin. Île vers Oléron. **E.** Strontium. Secteur d'usines. Perdit son droit d'aïnesse. Espion du roi. **F.** Petite bugle. Feuille de chêne, par exemple. **G.** Proche de sa cousine bette. Soleil antique. Arbre en Inde. **H.** L'un chasse l'autre. Découpe de côte bretonne. Base de panier ou de corbeille. **I.** Avant *libitum*. Elle manque parfois en été. Shoota. Il vit au ralenti. **J.** Fait de l'ombre. Sauvage ou poivrée. Objectif. **K.** Bons endroits pour boire le petit vin blanc. Déboîté.

Verticalement : **1.** Chou pommé. Il est tiré du semis. **2.** Dame d'autrefois. Ville du Brésil. Laurel et Hardy. **3.** Rejoint la Vilaine. En passant par. Tendence. **4.** Minette ou lupuline. **5.** Réfuta. Congé dominical. Cheville ouvrière. **6.** Sommeil d'enfant. Ville d'Aragon. **7.** Une plante d'aquarium. Phase lunaire. **8.** Proches des petits robots. Pomme de terre. **9.** Afficha. Monogramme de Jésus. **10.** Expédia *ad patres*. Division de la couronne suédoise. **11.** Sorte de pomme de pin. Voisin de l'Afar à Djibouti. **12.** Longue période. Il est au bord de la ruine. Sifflé. **13.** Rapport de cercle. Ils égalisent les terrains. **14.** Herbacée ornementale. Pratique de culte.



COMBINAISONS GAGNANTES

OISEAUX EN VOL

Soyez aux premières loges pour observer les oiseaux migrateurs. Reliez ces lieux à leurs départements.



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Col du Fau | A. Isère |
| 2. Défilé de l'Écluse | B. Gironde |
| 3. Falaise de Carolles | C. Ain |
| 4. Lac du Der (photo) | D. Landes |
| 5. Marais d'Orx | E. Manche |
| 6. Pointe de Grave | F. Haute Marne et Marne |
| 7. Vallée de Chaudefour | G. Puy-de-Dôme |

Réponses : 1-A, 2-C, 3-E, 4-F, 5-D, 6-B, 7-G.

PHOTOS MYSTÈRE

QUELLES SONT CES FEUILLES D'ARBRES ?



1.



2.



3.



4.

Réponse : 1-Peuplier tremble, 2-Maronnier d'Inde, 3-Liquidambar, 4-Ginkgo biloba

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2442



sudoku

moyen								
6	8	5	2	7	3	9	1	4
2	3	1	9	8	4	6	7	5
4	9	7	1	5	6	8	2	3
3	7	8	5	9	1	2	4	6
5	6	9	4	2	7	1	3	8
1	4	2	6	3	8	7	5	9
7	5	4	8	6	2	3	9	1
9	2	6	3	1	5	4	8	7
8	1	3	7	4	9	5	6	2

difficile

difficile								
8	9	2	3	6	1	5	4	7
1	5	3	4	7	2	9	6	8
6	4	7	8	5	9	3	2	1
3	7	8	9	1	4	2	5	6
9	2	5	6	8	7	4	1	3
4	1	6	2	3	5	7	8	9
5	8	9	1	4	3	6	7	2
7	3	1	5	2	6	8	9	4
2	6	4	7	9	8	1	3	5

LA SEMAINE PROCHAINE



PROVEN WINNERS/SP

À la une HUIT POTÉES D'HIVER

Égayez l'automne et la mauvaise saison en préparant des potées pour **la terrasse, les rebords des fenêtres, la véranda ou le jardin**. Suivez nos exemples en mariant **jolis contenants, couleurs vives ou pastel**, pour prolonger le décor.

ET AUSSI...

NOUS, ON LES AIME

Les petits fruits de Ribanjou

FICHES

4 saxifrages d'automne

DE LA TERRE À LA TABLE

La châtaigne

DOSSIER

Chauffage : quelle énergie choisir ?

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je couvre le sol avant l'hiver # Je découvre la poire de terre # FRUITS # J'apprends comment sont pollinisés les pruniers # FLEURS # Je découvre 4 graminées déco

Bulletin d'abonnement

à retourner accompagné de votre règlement dans une enveloppe

SANS L'AFFRANCHIR à : Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

☒ **OUI**, je m'abonne pour **1 an** (50 N° dont 2 doubles) à Rustica. je règle **79,90€** au lieu de **141,40€** ⁽¹⁾ **soit 5 mois GRATUITS**

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ M

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Date de naissance : / /

E-mail :

☐ Oui, je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment RUSTICA.

☐ Oui, je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de RUSTICA.

Mon règlement

☐ Chèque bancaire à l'ordre de Rustica

☐ Carte bancaire n° / /

Expire le : / /

Date et signature obligatoires :

Cryptogramme :

Vous pouvez aussi vous abonner

 Par internet sur **abo.rustica.fr/DP61**



Par téléphone au **03 44 62 52 28**
du lundi au vendredi de 9h à 18h

Livraison du cadeau dans un délai de 6 semaines environ, dans la limite des stocks disponibles. (1) Prix de vente au numéro. Offre valable 1 mois en France métropolitaine. L'information et l'abonnement du 06/01/78 et LCN du 22/06/04. Les informations demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à leur transmission éventuelle en écrivant au Service abonnements.

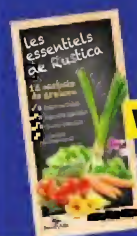
ABONNEZ-VOUS VITE !

5 MOIS GRATUITS

1€
PAR SEMAINE SEULEMENT !

VOTRE CADEAU

12 SACHETS DE GRAINES



Terres & Ville



Gym



Montrer





L'EXPERT DE VOTRE SANTÉ

Depuis 1992, nous vous offrons le meilleur des plantes, vitamines et minéraux, pour une santé chaque jour renforcée !

VOS PRODUITS DÈS 5€

MOBILITÉ ARTICULAIRE

Harpagophytum BIO

Entretenez votre souplesse et votre santé articulaire. Vous préservez ainsi votre liberté de mouvement.

60 gélules
Réf : PHAB 11,90€ **5€**



BRÛLE-GRAISSE

Guarana BIO

Boostez la combustion et l'élimination des graisses, dans le cadre d'un régime minceur.

60 gélules
Réf : PGUB 13,20€ **6€**



SOMMEIL

Passiflore BIO

Vous êtes anxieux, nerveux ? Calmante et apaisante, la Passiflore procure un sommeil de qualité sans accoutumance ni somnolence.

60 gélules
Réf : PPAB 12,50€ **5€**



JAMBES LOURDES

Vigne Rouge BIO

La Vigne Rouge active votre circulation sanguine et soulage vos sensations de jambes lourdes.

60 gélules
Réf : PVRB 11,80€ **5€**



VITALITÉ ET LIBIDO

Maca BIO

La Maca est une source d'énergie et de vitalité. Elle stimule le désir sexuel et a des vertus aphrodisiaques.

60 comprimés
Réf : PMAB 13,70€ **6€**



PROSTATE

Huile de Courge BIO

Retrouvez des nuits paisibles ! Elle aide à maintenir une prostate en bonne santé et ainsi un bon confort urinaire.

60 capsules
Réf : PPCB 12,20€ **5€**



OS ET ARTICULATIONS

Silicium Organique et Vitamine C

Du silicium, constituant naturel des os et cartilages, et de la vitamine C pour la formation du collagène.

500 ml
Réf : PSI 15,90€ **7€**



DOULEURS ARTICULAIRES

Prêle BIO

Gardez le plaisir de bouger ! Elle soulage les douleurs articulaires et aide à réduire les raideurs.

60 gélules
Réf : PPRB 12,50€ **6€**

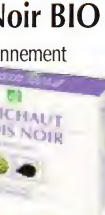


DRAINEUR

Artichaut-Radis Noir BIO

L'Artichaut favorise le fonctionnement du foie et détoxifie. Idéal aux changements de saison.

10 ampoules
Réf : PXRAB 11,90€ **5€**



FATIGUE NERVEUSE

Magnésium et B6

Magnésium et vitamine B6 contribuent au bon fonctionnement du système nerveux ainsi qu'à réduire la fatigue.

60 gélules
Réf : PMM 11,20€ **5€**



UN ESPRIT VIF

Ginkgo Biloba BIO

Véritable arbre de jeunesse, il favorise votre circulation cérébrale pour conserver un esprit vif et alerte.

60 gélules
Réf : PGBB 12,30€ **6€**



FOIE

Desmodium BIO

Draineur hépatique par excellence, le Desmodium favorise le fonctionnement du foie.

60 gélules
Réf : PDEB 12,80€ **5€**



LABORATOIRES ILAPHARM

J'économise plus de **50%** sur cet exemple

Harpagophytum BIO	11,90€	5,00€
Vigne Rouge BIO	11,80€	5,00€
Prêle BIO	12,50€	6,00€
Ginkgo Biloba BIO	12,30€	6,00€
Maca BIO	13,70€	6,00€
Compagnon Rouge		OFFERT
Frais de port	5,80€	OFFERTS
Total	68,90€	28,00€

VOS 3 CADEAUX

L'ÉLÉGANT COMPAGNON ROUGE



OFFERT

Sa couleur rouge rubis et ses multiples poches intérieures en feront un accessoire de choix.

Dimensions : 19,3 x 10,3 x 2,5 cm
Matière : PU PVC. Livré vide.

LES FRAIS DE PORT

0€ dès 15€ d'achat **OFFERTS**

LE CATALOGUE



OFFERT

Avec plus de 100 produits

TOUS NOS PRODUITS PEUVENT CONTENIR DES TRACES DE GLUTEN.

OFFRE VALABLE 1 MOIS

OFFRE DÉCOUVERTE

www.ilapharm.com

Vos coordonnées

☐ Mlle ☐ Mlle ☐ M

Nom, prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Donnez-nous votre date d'anniversaire, nous vous réservons un cadeau à cette occasion : 19

Choisissez votre mode de paiement

☐ Par carte bancaire :

N° :

Date d'expiration : Signature :

Je note les 3 derniers chiffres du n° inscrit au dos de ma carte :

☐ Par chèque : à l'ordre des Laboratoires ILAPHARM

Par courrier :

Laboratoires ILAPHARM
C/O BSL, BP 60475, 35171 BRUZ CEDEX

Par téléphone :

01 49 09 11 11 de 9h à 13h
et de 14h à 18h du lundi au vendredi.



Nom du produit	Réf	Qté	Prix réduit	Total
Harpagophytum BIO	PHAB		5€	
Guarana BIO	PGUB		6€	
Passiflore BIO	PPAB		5€	
Vigne Rouge BIO	PVRB		5€	
Maca BIO	PMAB		6€	
Huile de Courge BIO	PPCB		5€	
Silicium Organique et Vitamine C	PSV		7€	
Prêle BIO	PPRB		6€	
Artichaut-Radis Noir BIO	PXRAB		5€	
Magnésium et B6	PMM		5€	
Ginkgo Biloba BIO	PGBB		6€	
Desmodium BIO	PDEB		5€	

☐ je reçois GRATUITEMENT mon Compagnon Rouge

OFFERT

☐ ma commande atteint 15€, j'économise 5,80€ sur les frais de port

OFFERTS

☐ ma commande est inférieure à 15€, je rajoute 5,80€

Les Laboratoires ILAPHARM sont membres de la fédération de la vente à distance et appliquent rigoureusement sa charte d'engagement qui respecte les droits des consommateurs.

Code privilège : **CS207**

TOTAL

€

Laboratoires ILAPHARM 54 rue de la République - 91120 Evry - 01 49 09 11 11. Offre valable 1 mois, une seule fois, et non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. Offre et liste de produits valables uniquement en France Métropolitaine. En cas d'indisponibilité de nos produits, nous nous réservons la possibilité de remplacer celui-ci par un autre produit d'une valeur équivalente. Pour recevoir votre cadeau sans commande, adressez un chèque de 5,80€ de plus à l'ordre des Laboratoires ILAPHARM. Conscience à la loi sur les données personnelles, nous vous informons que vos données sont collectées et traitées par nos services à des fins commerciales et de marketing. Les Laboratoires ILAPHARM adhèrent à la législation du commerce électronique et à la loi sur la consommation. Pour plus d'informations sur ces garanties rendez-vous sur www.ilapharm.com/informations-pratiques/conditions-generales-de-vente.html. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr. Si vous ne souhaitez pas recevoir les offres de nos partenaires commerciaux ou organismes, cochez cette case. Les données personnelles sont traitées.